Marzo 2023 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

100 Ricette inedite

- **Otto Marzo** menu mimosa
- **Cena in montagna** con piatti tipici ricchi di gusto
- **Spiedini pronti in 30 minuti**
- **Comfort food** zuppe, vellutate e minestre

Pizzoccheri

Direttamente dalla Valtellina un piatto dal gusto avvolgente che soddisfa ogni palato

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 3 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

IN EDICOLA IL 10 FEBBRAIO 2023

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Comfort. Un termine rassicurante, che ci trasporta immediatamente in una dimensione di benessere. Comfort area, comfort ambientale, comfort colors, comfort food: tutti escamotage per rimanere ancorati a ciò che "fa bene", gratifica e appaga. Proprio come le zuppe, le minestre e le vellutate, alimenti che riscaldano il corpo, rasserenano l'umore e regalano nuove energie. Le trovi a pag. 20 e sono una più sana e saporita dell'altra, appetitose e facili da preparare. Che si tratti della zuppetta di fave e cipolle rosse o della vellutata di cavolo viola, nulla è scontato perché ogni ricetta è una sorpresa e porta a tavola un gusto speciale. Per attutire il freddo che morde in questo periodo invernale abbiamo pensato anche al "menu in baita" (pag. 38), tre piatti della tradizione che ci faranno venire subito voglia di... partire per la montagna o di portare la montagna a casa nostra! Preparati a cucinare quindi i canederli che trasudano di formaggio, la polenta con lo spezzatino che sprigiona sapori rustici e la profumata crostata di mirtilli che abbiamo provato per te: ne sarai subito appagata e... riscaldata! In questo numero trovi anche un omaggio all'8 marzo (pag. 48), la festa della donna che profuma di giallo e di mimosa, di luce ed eleganza. Proprio come i nostri carciofi ripieni e gratinati, le reginelle con il pesto di prezzemolo e la tradizionale torta mimosa. E per restare avvolti dal colore giallo, Giovanni ti propone una crostata al limone con frolla all'olio (pag. 40), cremosa e golosa, dal retrogusto piacevolmente agrumato. Anche Aurora ha pensato per te una ricetta elegante e "morbida": un risotto con crema di foglie e ravanelli glassati al miso, mantecato al burro acido (pag. 10). Un piatto super bilanciato, perfetto per occasioni speciali! Manuel si esibisce invece nella preparazione del pane naan (pag. 8), l'alimento indiano croccante fuori e morbido dentro, ideale per accompagnare gustosi curry di gamberi e pollo. Una ricetta semplice e golosa come le crespelle e le crêpes che ti suggeriamo di preparare a pag. 50: al forno con formaggio filante, farcite con carciofi o erbette e formaggio, comunque siano ci riempiono di soddisfazione e felicità. Sbizzarritevi e... Buon Appetito a tutte!

Simona Stoppa, direttore

marzo
sommario

33
Arrosticini di totano

52
Crêpes con ricotta e spinaci

Foto di copertina di Antonio Bagnano

78 Maritozzi step by step

44 Uova in purgatorio

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Quando è il periodo dei carciofi sono sempre alla ricerca di ricette nuove e sfiziose. Perciò stavolta, ispirato un po' dalla tradizionale pie salata all'inglese, mi sono dato alla torta salata con carne e carciofi. Non appena spaccherai lo scrigno croccante, verrà fuori tutta la magia di questo piatto.

Torta salata con carne e carciofi

Comincia pulendo i carciofi: sfogliali fino ad arrivare alle foglie più chiare e tenere. Tieni solo un paio di centimetri dei gambi e pelali. Tagliali in 4 parti, per rimuovere la barbetta (la peluria interna) e ancora a metà: in tutto da 1 carciofo ottieni 8 parti. Mettili in acqua e aceto per non far annerire. In una casseruola scalda un po' d'olio e tuffa le carote baby, già lavate e tagliate a metà, e i cipollotti puliti e tagliati a rondelle di 1 cm. Fai saltare 1 minuto a fiamma viva e poi unisci i carciofi scolati. Cuoci per 5 minuti mescolando spesso per evitare che bruci il tutto. Metti da parte e nello stesso tegame unisci la polpa di manzo a cubetti di 3-4 cm. Lascia sigillare per bene la carne e poi sfuma con il vino bianco. Quando è evaporato unisci le verdure per un'ultima saltata. Stempera il concentrato con l'acqua e versalo nel tegame, unisci sale e pepe, copri e fai cuocere a fuoco medio 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Trasferisci in una pirofila, spolverizza con prezzemolo tritato e ricopri con la pasta brisé. Con gli avanzi di pasta puoi fare una decorazione, io ho fatto una treccia. Infine spennella la superficie con un tuorlo e cuoci a 200° per circa 30-40 minuti, fai attenzione a non bruciare la superficie.

Pasta brisé fai da te
Se vuoi mettere le mani in pasta, prepara da te la brisé. Lavora nel mixer 100 g di burro freddo, 200 g di farina 00, 50 g di acqua ghiacciata e 1 pizzico di sale. Fai rassodare il panetto in frigo prima di ottenere un disco sottile.

Prova con il pollo
La stessa ricetta può essere preparata anche con dei bocconcini di pollo: provaci, bontà assicurata!

Preparazione
25 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **Pasta brisé** 1 confezione
- **Carciofi** 4
- **Patate novelle rosse** 200 g
- **Carote baby col ciuffo** 150 g
- **Cipollotti** 100 g
- **Polpa di manzo** 350 g
- **Concentrato di pomodoro** 35 g
- **Acqua** 100 g
- **Vino bianco** 40 g
- **Uova** 1 tuorlo
- **Prezzemolo**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Ricetta con sorpresa

Manuel

LIEVITATI e streetfood

In India è abitudine mangiare con le mani, ma per accompagnare piatti tipici come il curry di gamberi e pollo tandoori servono riso e pane. Oggi cuciniamo in padella del pane croccante fuori e morbidissimo dentro.

Pane naan

Impasta tutti gli ingredienti lasciando il sale alla fine. Dopo aver ottenuto una palla liscia mettila a lievitare coperta con pellicola per 4 ore. Passate le 4 ore dividi l'impasto in 8 parti uguali e pirla ogni singolo pezzetto per ottenere 8 palline. Lasciale lievitare per un'altra ora. Passata anche questa fase, puoi cuocere il pane. Scalda molto bene una padella antiaderente, tira leggermente con le mani oppure con il matterello e poi ungi leggermente il pane naan prima di adagiarlo nella padella. Tempo 1 minuto e il pane comincerà a gonfiarsi, giralo e lascialo cuocere anche dall'altra parte fino a quando sarà bello colorato. A questo punto toglilo dalla padella, condiscilo con olio, sale e prezzemolo a piacere e servilo ben caldo.

Ben condito
Al posto dell'olio In molti chioschetti di street food il pane naan viene cosparso con il ghee, in pratica del burro chiarificato condito con coriandolo e fettine di aglio.

Cottura su pietra
Se hai in casa una pietra refrattaria puoi provare a imitare il celeberrimo forno tandoori dove il pane naan viene cotto di solito. Certo non arriverà a 500 gradi come il tandoori ma puoi provare a vedere che risultato viene. Fammi sapere!

Preparazione
25 minuti+rip

Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **Farina 00** 500 g
- **Acqua 100** g
- **Yogurt bianco** 250 g
- **Sale** 7 g
- **Lievito fresco** 2 g

Per condire:
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Prezzemolo**

Dall'India
con sapore

Aurora

VEG e antispreco

Se il ravanello ti fa pensare solo a insalate e pinzimonio e hai sempre buttato via le sue foglie, la ricetta di oggi ti sorprenderà: un risotto con crema di foglie e ravanelli glassati al miso, mantecato al burro acido; elegante e bilanciato è un piatto perfetto per occasioni speciali. Lo proverai?

Preparazione
30 min+rip

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **Riso vialone nano** 320 g
- **Ravanelli** 2 mazzi
- **Burro** 100 g
- **Aceto bianco** 50 g
- **Miso** 1 cucchiaio
- **Zucchero di canna** 1 cucchiaio
- **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g
- **Olio extravergine**
- **Succo di limone**
- **Finocchietto**
- **Sale**
- **Pepe nero**
- **Nocciole tostate**

Risotto al ravanello e le sue foglie

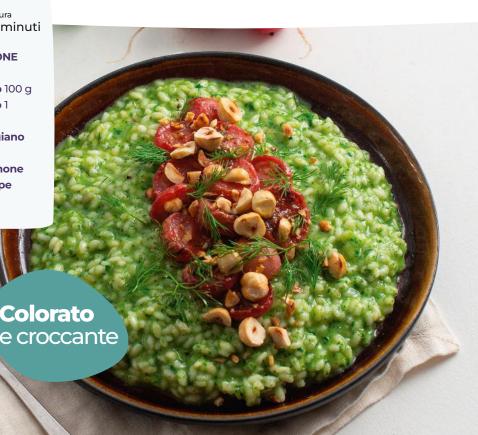
Per una versione semplice del burro acido versa in un pentolino l'aceto bianco e portalo sul fuoco. Fallo ridurre di circa la metà, uniscilo al burro a temperatura ambiente e lavoralo con un cucchiaio di legno fino a renderlo omogeneo. Copri e trasferisci in frigo a rassodare per almeno 1 ora - ma riposando di più sarà ancora più buono. Lava accuratamente i ravanelli e tuffa le foglie in acqua bollente salata. Dopo 3 minuti scolale con una schiumarola e lascia il loro brodo a sobbollire. Trasferisci le foglie scolate in un boccale, unisci 20 g d'olio e frulla a crema. Taglia i ravanelli a metà e mettili in padella con un filo d'olio con la parte tagliata rivolta verso il basso. A parte emulsiona il miso con lo zucchero di canna, una spruzzata di limone, 50 g d'acqua e un po' di sale, poi cola il condimento in padella appena i ravanelli cominceranno a dorarsi. Lascia cuocere mescolando fino a quando la salsa si sarà ritirata glassando i ravanelli: calcola circa 10 minuti. Ti consiglio di usare un coperchio per i primi 5 minuti. Completa con abbondante finocchietto e pepe nero. Tosta il riso a secco e portalo dolcemente a cottura unendo il brodo di foglie di ravanello poco per volta. Verso la fine unisci la crema di foglie e concludi la cottura. A fuoco spento manteca con il formaggio e il burro acido freddo di frigo. Impiatta con i ravanelli glassati al miso e nocciole tostate. Bon appétit!

Il gusto versatile del miso

Il miso è uno dei miei ingredienti feticcio 2023. È entrato da poco nella mia cucina e continuo a stupirmi di quanto sia versatile e riesca a dare rotondità e intensità ai piatti più svariati. Se anche a te piace quanto a me, ti consiglio di aggiungerne un cucchiaio al brodo di foglie per aumentarne la complessità!

Acquisti al mercato

Trovare un mazzo di ravanelli con un abbondante ciuffo di foglie tenere e fresche al supermercato non è scontato, per questo ti consiglio di andare a colpo sicuro al mercato o dal tuo verduraio.

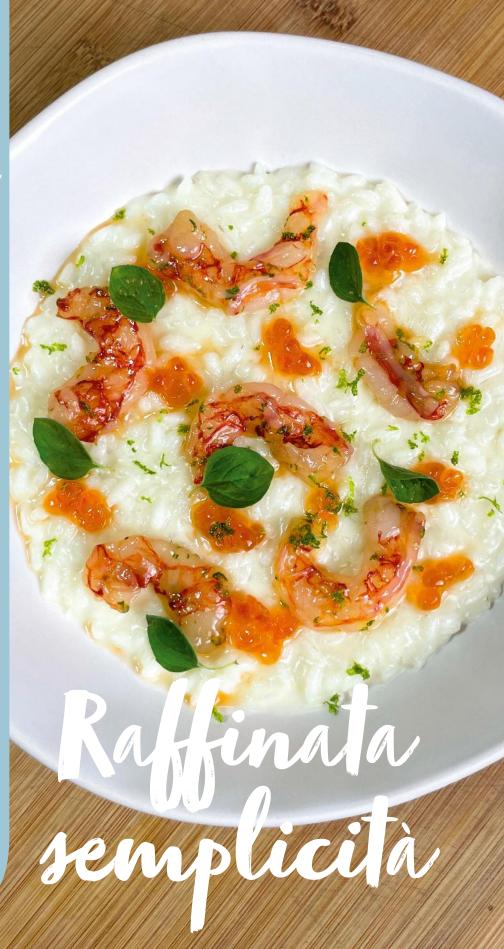
Colorato e croccante

Sebastian Fitarau

Dice del suo lavoro: “La mia cucina si basa su un ricordo”. Quella di Sebastian Fitarau è una cucina contemporanea, fresca e salutare, frutto di esperienza e ricerca continue, ora a disposizione degli appassionati grazie ai suoi contenuti sempre entusiasmanti e differenti. Uno chef professionista che mostra le sue abilità e la sua personalissima interpretazione della cucina. Piatti contemporanei e interpretazioni della tradizione realizzati con ingredienti freschi per una cucina che lui ama definire leggera e gustosa. Sebastian Fitarau ha iniziato giovanissimo a interessarsi alla cucina: ecco perché ha studiato in un istituto alberghiero per specializzarsi poi in istituti prestigiosi e ristoranti stellati. Il punto focale dei video che condivide sui suoi canali social sono le pietanze e le sue mani, rapide e abili, che trasformano la materia prima in piatti unici. La voglia di imitare i suoi movimenti e le sue ricette è quello che spinge la sua fan base a crescere ogni giorno.

IL SUO TOCCO DI ZENZERO
È la capacità di stupire con la semplicità

@sebastian_fitarau

640.000

Raffinata semplicità

Risotto burrata gamberi rossi uova di salmone e lime

Preparazione
30 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **Riso carnaroli** 180 g
- **Burrata** 150 g
- **Gamberi rossi** 6
- **Uova di salmone**
- **Succo e scorza di** mezzo lime
- **Maggiorana**
- **Bisque di gamberi**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**

PER LA BISQUE:

- **Sedano** 1 costa
- **Carota** 1
- **Cipolla gialla** mezza
- **I gusci dei gamberi rossi**
- **Maggiorana** 1 rametto
- **Ghiaccio**

Preparazione. Pulisci i gamberi e conserva i gusci. Per la bisque, tosta i gusci con le verdure a dadi piccoli, unisci il ghiaccio necessario a coprire con acqua fredda. Fai riprendere l'ebollizione e cuoci ancora per 30 minuti a fiamma bassa. Inizia a tostare il riso in una casseruola con il sale, sfuma con la bisque e cuocilo per 13 minuti. Intanto, marina i gamberi tagliati a metà nel senso della lunghezza con scorza di lime, sale e olio. Frulla la burrata finché diventa una crema liscia e omogenea, 2 minuti prima della fine della cottura uniscila al riso con il succo di lime per mantecare. Servi il risotto decorandolo con gamberi, uova di salmone, scorza di lime e maggiorana.

Piatto da chef

Baccalà in tempura, zucca e composta di cipolla rossa

Preparazione
30 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- **Baccalà dissalato** 350 g
- **Olio di semi di arachidi** 1 l

PER LA CREMA DI ZUCCA:

- **Zucca** 200 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**
- **Per la tempura:**
- **Farina 00** 50 g
- **Farina di riso** 50 g
- **Acqua gasata fredda** 150 g

PER LA CONFETTURA DI CIPOLLA ROSSA:

- **Cipolla** 200 g
- **Chiodi di garofano** 2
- **Alloro** 1 foglia
- **Zucchero di canna** 80 g
- **Aceto di mele** 1 cucchiaio
- **Vino bianco** 100 g
- **Sale** 1 pizzico

Preparazione. Pulisci il baccalà dalla pelle ed elimina le eventuali lische. Poi taglialo a pezzi da 25 g l'uno. Per la pastella, unisci le farine in una ciotola, incorpora l'acqua e mescola poco lasciando un po' di grumi (è la parte che da croccantezza). Passalo nella tempura e friggi a 180° fino a renderlo croccante. Per la composta, fai stufare la cipolla a fettine in una casseruola con tutti gli ingredienti per 40 minuti, mescolando di tanto in tanto finché la cipolla diventa morbida. Taglia la zucca a pezzetti. In una casseruola con un filo d'olio e l'aglio fai insaporire la zucca. Poi regola sale, pepe, allunga con poca acqua, copri con un coperchio e fai stufare finché diventa morbida. Elimina l'aglio e frulla per ottenere una crema liscia e omogenea. Metti tutto in una padella e cuoci per 20-30 minuti a fiamma bassissima. Fai raffreddare. Per servire distribuisci nei piatti la crema di zucca a cucchiaiate e coprila con il baccalà fritto e la composta di cipolla.

Creando si impara!

Dolce scenografico

Francesca Boscolo

Nata in provincia di Padova, vive nel veneziano con un marito, 3 figli, 2 gatti e 3 coniglietti. Ha aperto il blog “Creando si impara” quasi per gioco, per condividere con gli amici gli esperimenti in cucina. Solo negli ultimi 2 anni lo ha trasformato da passatempo in lavoro.

Torta di rose

 Preparazione 30 min +rip Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

- **Farina Manitoba** 300 g
- **Lievito di birra fresco** 8 g
- **Farina manitoba** 300 g
- **Farina 00** 200 g
- **Latte** 200 ml
- **Uova** 2
- **Burro** 80 g
- **Zucchero** 80 g
- **Limone** 1 la scorza di grattugiata
- **Sale** 1 pizzico

PER GAURNIRE

- **zucchero a velo**

Preparazione. In una impastatrice metti il lievito sbriciolato, le farine e il latte tiepido. Comincia a lavorare l'impasto, poi unisci 1 uovo alla volta, il burro morbido, la scorza grattugiata di limone e il sale. Lavora fino ad avere un impasto liscio ed elastico; puoi impastarlo anche a mano lavorando energicamente per 10 minuti. Quando l'impasto sarà pronto mettilo in una terrina leggermente infarinata, coprilo e fallo lievitare fino a quando avrà raddoppiato il volume. Poi adagia la pasta su un piano da lavoro e stendila con un mattarello, dando la forma di un rettangolo da 30 cm X 45 cm. Prepara la farcia lavorando lo zucchero semolato col burro morbido (estrailo dal frigo 2 ore prima di utilizzarlo). Spalma il composto sul rettangolo di impasto e arrotola dal lato più corto ottenendo un lungo filone. Dividilo in 14 fette dello stesso spessore. Disponi le fette in una tortiera apribile da 24 cm, imburrata e infarinata, fai lievitare fino al raddoppio del volume (circa 1 ora). Cuoci in forno statico a 180° per circa 30 min. Fai raffreddare toglila dalla tortiera e portala in tavola con una spolverata di zucchero a velo.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

ACQUA ROCCHETTA
La tua amica per la pelle

"Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare"

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)

Michelle per Rocchetta

L'acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l'invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo sono i principali responsabili dell'accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera, si è rivelata capace di penetrare negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi *in vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell'Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini e recentemente pubblicati sull'Italian Journal of Dermatology and Venereology, **dimostrano che l'acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un'idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare. Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell'epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!** Lo studio dell'ateneo federiciano ha evidenziato che l'acqua Rocchetta stimola la vitalità cellulare mantenendo così una pelle sana e luminosa.

Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Siamo fatti al 70% di acqua, un nutriente vitale in quanto protagonista delle funzioni essenziali del nostro organismo. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza.

Il prodotto *del mese*

Asparagi

Teneri germogli

Delicati ortaggi di primavera gli asparagi si presentato in oltre 300 varietà che si distinguono per il colore. I più comuni sono verdi, poi ci sono quelli viola e infine i bianchi, come l'asparago bianco Dop di Bassano del Grappa. Privo di colore perché viene raccolto prima che spunti dal terreno, quando è solo un candido germoglio; la mancata esposizione al sole impedisce la fotosintesi evitando che l'asparago prenda colore. Impossibile non nominare anche l'asparago selvatico: sottile, verde e molto saporito.

Ricetta gourmet

Con uovo poché e salsa olandese

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Asparagi** 1 mazzo
- **Uova** 4 freschissime
- **Aceto bianco** 1 cucchiaio

Per la salsa

- **Burro** 150 g
- **Uova** 3
- **Succo di limone** 30 g
- **Acqua** 2 cucchiai
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Per la salsa olandese versa 3 tuorli in un pentolino a bagnomaria. Aggiungi l'acqua fredda, sale e lavora con una frusta per circa 10 minuti, fino a quando inizia a rapprendersi. Senza smettere di mescolare unisci il burro poco alla volta. Quando la salsa risulta cremosa, profuma con succo di limone, sale e pepe. Lava gli asparagi, elimina le estremità più fibrose e passa i gambi con un pelapatate. Poi lessali per pochi minuti in acqua bollente salata. Per le uova: in un pentolino porta a ebollizione acqua con aceto e sale. Apri 1 uovo e versalo in un piattino, poi girando con un cucchiaio di legno forma un vortice nell'acqua e fai scivolare delicatamente l'uovo nel centro, in modo che l'albume finisca con l'avvolgere il tuorlo. Prelevalo dopo 4 minuti con una schiumarola e ripeti l'operazione fino a terminare le uova. Versa la salsa nel piatto, copri con gli asparagi e decora con un uovo.

Trucchi e segreti per pulirli e cucinarli

Per prepararli alla cottura lava gli asparagi e asciugali, elimina la parte finale dei gambi e passali con un pela verdure. Per lessarli mettili dritti in un tegame stretto e alto facendo in modo che l'acqua non copra le punte, oppure cuocili al vapore. In ogni caso per mantenerli verdi e brillanti raffreddali immediatamente in acqua e ghiaccio. Assaggiali crudi: tagliati finemente e conditi con succo di limone, olio extravergine, sale, pepe e scaglie di Parmigiano Reggiano. Infine, usa gli scarti per fare un brodo, una crema o insaporire il risotto.

Colore e sapore

Come abbiamo visto gli asparagi si distinguono innanzitutto per il colore, che però è indicativo del sapore. Infatti, la varietà verde è ricca di asparagina che le regala un gusto intenso con un vago sentore di noce; quelli bianchi invece hanno un sapore delicato con una nota amara. I violetti sono i più pregiati perché la lavorazione è completamente manuale e il loro sapore è delicato, quasi dolce. Anche per questo prediligono al cottura a vapore condimenti non troppo intensi che potrebbero coprirne il gusto.

Sempre freschi

Vanno consumati subito, perché appassiscono rapidamente. Per assicurarti che siano freschi, al momento dell'acquisto osserva le punte e scegli quelli che le hanno chiuse e sode. Evita invece gli asparagi con le punte

Occhio alle punte

già appassite e il gambo rugoso e coriaceo. Prima di conservarli in frigorifero avvolgili in un foglio di carta da cucina inumidito e mettili nel cassetto delle verdure, ma tieni presente che durano 4 giorni al massimo.

Voglia di
Comfort food

Zupppe
per resistere al freddo

Rimedio diffuso e insuperato per resistere ai morsi del freddo le zuppe sono diffuse nelle tradizioni gastronomiche in tutto il mondo. Da quella svedese di piselli gialli e maiale alla bouillabaisse francese di pescato, al borsch ucraino con barbabietole e maiale, fino al gumbo che in Louisiana si fa con i crostacei. Le zuppe sono apprezzate anche in Oriente con il pho vietnamita, quella di miso giapponese e le mille varietà delle zuppe cinesi. Tutte preparazioni caratterizzate dalla presenza di brodo, vegetale, di carne o di pesce, e di ingredienti a pezzetti, di solito servite con il pane e molto nutrienti. Zuppe, minestre e vellutate si possono definire comfort food ovvero un alimento che riscalda il corpo, rasserena l'umore e regala nuove energie. In più sono anche facili da preparare!

Minestre

Un piatto ricco e completo Le minestre si preparano con gli ingredienti più vari, dagli ortaggi alle carni, quello che le caratterizza e le distingue dalle zuppe e dalle vellutate è innanzitutto la presenza di cereali, come pasta, riso, farro e orzo, e poi la consistenza più liquida rispetto a quelle zuppe. Si possono definire minestre I noodles cinesi e i ramen giapponese. Si tratta di una preparazione antica di origine contadina e molto nutriente, pensata per essere un piatto completo che utilizza tutte le verdure dell'orto.

Vellutate

Le vellutate si ottengono frullando le verdure ed eventualmente passandole attraverso un colino e lavorandole poi fino a ottenere una crema liscia, morbida e cremosa, proprio come suggerisce il nome. Si preparano in genere con un paio di tipi di verdure, cui a fine cottura per addensarle si possono aggiungere panna o tuorli o farina, in modo da renderle più cremose e più golose. Naturalmente esiste anche la versione light, il passato, che non prevede altre aggiunte, al massimo un filo d'olio extravergine.

Voglia di Comfort food

Zuppa di fagioli patate e verza

 Preparazione 10 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

◦ **Verza** 200 g ◦ **Patate** 300 g ◦ **Cipolla** 200 g ◦ **Cannellini cotti** 250 g ◦ **Brodo vegetale** 600 ml ◦ **Pane di grano duro** 4 fette ◦ **Olio extravergine** 4 cucchiai ◦ **Sale** ◦ **Pepe**

Preparazione. Sfoglia la verza e tagliala a pezzetti. Pela le patate e riducile a dadini, sbuccia la cipolla e affettala. Versa l'olio in una casseruola, unisci la cipolla e fai appassire 2 minuti, poi aggiungi le patate e dopo 1 minuto anche la verza, copri e falla appassire. Versa il brodo caldo e porta a bollore, unisci i cannellini e cuoci a fuoco basso per 20 minuti, poi regola sale e pepe. Tosta in forno le fette di pane unte d'olio e servi col pane tostato e un filo d'olio.

Ottima anche con borlotti e spinaci
Se ti piace, puoi sostituire la verza con altrettanti spinaci, in questo caso però è meglio usare i fagioli borlotti, che come gusto si sposano meglio.

Crema di ceci con mele e curry

 Preparazione 15 min+rip Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

◦ **Ceci cotti** 450 g di ◦ **Mele Golden bio** 3 ◦ **Cipolla** 1 ◦ **Curry** 1 cucchiaino ◦ **Brodo vegetale** 1 l ◦ **Timo** ◦ **Crostini di pane nero** ◦ **Olio extravergine** ◦ **Sale** ◦ **Pepe rosa**

Preparazione. Taglia la cipolla a cubetti, versala in un tegame con 2 cucchiai d'olio e lasciala appassire leggermente. Taglia 2 mele a tocchetti senza pelarle e uniscile alla cipolla con i ceci scolati e il curry. Lascia insaporire, versa il brodo e porta a bollore. Cuoci per 15 minuti e poi frulla per ottenere una crema. Sala. Distribuiscila nelle ciotole e decora con dei ceci, la mela rimasta tagliata fettine, grani di pepe rosa pestati, timo, crostini di pane e un filo d'olio d'oliva.

La versione tradizionale
Se preferisci un gusto più tradizionale puoi completare la crema con 100 g di pancetta a fettine saltata in padella senza grassi fino a renderla croccante e aghi di rosmarino per profumare.

Borsch vegetariano con panna acida

Tocco da chef

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Cipollotto** 1 ○ **Barbabietola cotta** 250 g
- **Patate** 250 g ○ **Cavolo cappuccio** 250 g
- **Zucchero** 1 cucchiaio ○ **Pelati** 200 g
- **Aglio** 2 spicchi ○ **Prezzemolo** 1 mazzo
- **Finocchio selvatico** 50 g ○ **Alloro** 1 foglia
- **Panna** 100 ml ○ **Limone** 1 ○ **Burro**
- **Brodo vegetale** ○ **Aceto bianco** ○ **Chiodi di garofano** ○ **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale** ○ **Pepe**○ **Granella di mandorle**

Preparazione. Taglia le patate a dadini e il cavolo a striscioline. Versali in una pentola capiente e poi copri con il brodo vegetale. Unisci 1 spicchio d'aglio, alloro, chiodi di garofano, sale, pepe. Porta a bollore e cuoci per 10 minuti. Affetta il cipollotto e riduci la barbabietola a tocchetti. Trasferiscili in una padella con l'olio d'oliva e una noce di burro, poi fai rosolare per circa 10 minuti. Spruzza la barbabietola con poco aceto e lascia evaporare, aggiungi lo zucchero, i pelati, cuoci per 10 minuti e profuma con poco prezzemolo tritato. Poi unisci barbabietola e pelati al brodo e cuoci 15 minuti. Trita 1 spicchio d'aglio con poco prezzemolo e il finocchio selvatico, aggiungi il trito al brodo. Preleva dalla pentola 2/3 del brodo con le verdure, frulla e rimetti la passata in pentola. Spegni il fuoco, regola sale, pepe e fai riposare il borsch per circa 30 minuti. Per la panna acida, versa la panna in una ciotola col succo del limone e, aiutandoti con lo sbattitore elettrico, monta il composto solo per metà. Distribuisci il borsch nei piatti e decora con un cucchiaio di panna acida, prezzemolo e granella di nocciole.

Zuppetta di fave e cipolle rosse

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Cipolle rosse 4 ○ **Fave sgranate o gelo** 500 g ○ **Brodo vegetale** 700 ml ○ **Pane ai cereali** 400 g ○ **Alloro** 1 foglia ○ **Peperoncino** 1 ○ **Pomodori camone** 4 ○ **Semi di sesamo tostati** ○ **Olio extravergine d'oliva** ○ **Sale**

Preparazione. Pela le cipolle e tagliale a filetti sottili, quindi versale in una casseruola alta con 2 cucchiai d'olio e la foglia d'alloro. Lasciale stufare per 5 minuti a fuoco basso. Lava con cura i pomodori e tagliali a dadini. Trita grossolanamente il peperoncino, pulisci le fave e aggiungi tutto nella casseruola con le cipolle. Poi, irrora con 150 ml di brodo vegetale, alza la fiamma e fai cuocere ancora per 5 minuti con il coperchio. Versa il brodo rimasto, i dadini di pomodoro e regola il sale. Cuoci la zuppetta per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Prelevane un terzo, passalo al mixer e rimettilo nella casseruola. Taglia il pane a cubetti e saltali in padella con un giro d'olio per renderli croccanti. Servi la zuppetta di fave e cipolle con i crostini di pane, i semi di sesamo tostati e un filo d'olio.

Anche con la pasta
Prepara la zuppa come nella ricetta principale e al momento di aggiungere i pomodori unisci anche 200 g di pasta corta per minestre e 700 ml di brodo bollente. Regola sale, pepe e lascia sobbollire per il tempo di cottura della pasta. Servi la minestra con prezzemolo tritato e pecorino grattugiato.

Piatto gourmand

Minestra maritata

Preparazione
30 minuti + rip

Cottura
200 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Salsiccia** 200 g
- **Puntine di maiale** 300 g
- **Sedano** 1 costa
- **Cipolle** 1 grande
- **Carota** 1 grande
- **Cavolo nero** 400 g
- **Indivia riccia** 400 g
- **Cicoria** 300 g
- **Bietole** 300 g
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Taglia finemente sedano, cipolla e carota, versali in una pentola piena d'acqua e cuoci 5 minuti. Taglia a pezzetti le puntine e la salsiccia, uniscile alle verdure e cuoci per 3 ore a fuoco basso. Sala e pepa, poi togli la carne dalla pentola, filtra il brodo e lascia intiepidire. Coprilo con la pellicola e raffreddalo in frigo per 15 minuti. Intanto, pulisci la carne cotta, eliminando le ossa, il grasso e tagliandola a pezzi piccoli. Pulisci anche la bietola, l'indivia, il cavolo e la cicoria, poi tagliali a pezzi. Togli il brodo dal frigo, elimina il grasso in superficie e scaldalo. Versa le verdure e cuoci 30 minuti. Poi unisci la carne, spegni, lascia riposare 30 minuti e servi.

Crema di topinambur

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Topinambur** 800 g
- **Scalogno** 1
- **Latte di mandorle** 800 ml
- **Olio di semi** 30 ml
- **Olio extravergine** 30 ml
- **Sale**
- **Pepe**
- **Germogli di barbabietola e ravanello**

Preparazione. Lava i topinambur, tienine da parte 2 interi e taglia gli altri a pezzi senza pelarli. Trita lo scalogno e fai colorire in un tegame con poco olio evo, unisci i topinambur a pezzetti e fai rosolare. Versa il latte di mandorle, porta a bollore e cuoci per 20 minuti, fino a quando sono ben cotti. Passali col mixer per ottenere una crema. Affetta con una mandolina i topinambur interi e friggili in olio di semi bollente. Fai scolare su carta da cucina. Versa la crema nei piatti e decora con le chips di topinambur e i germogli.

Crema di patate
Quando non è stagione di topinambur puoi preparare la ricetta sostituendoli con la stessa quantità di patate. Usa le patate anche per la decorazione.

Voglia di Comfort food

Vellutata di cavolo viola

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cavolo cappuccio viola 600 g • **Patate** 2 • **Cipolla** 1 piccola • **Brodo vegetale** 750 ml • **Yogurt greco** 50 ml • **Cipollotto** 1 • **Olio extravergine** • **Sale** • **Pepe**

Preparazione Pela la cipolla e le patate e taglia tutto a pezzi. Versa 1 cucchiaio d'olio in una pentola, aggiungi la cipolla, le patate e fai colorire 5 minuti. Pulisci il cavolo eliminando le foglie esterne e le nervature più grandi, quindi taglialo a fette. Tieni da parte qualche fettina per decorare e metti il resto del cavolo nella pentola con le altre verdure. Lascia insaporire per 5 minuti, copri con il brodo e cuoci a fuoco medio finché le verdure saranno morbide: calcola circa 40 minuti. Frulla con il mixer fino a ottenere una crema liscia; se serve aggiungi poca acqua. Regola sale e pepe. Distribuisci la vellutata nelle ciotole e decora con lo yogurt, il pepe, il cipollotto a rondelle e il cavolo viola crudo tenuto da parte.

Zuppa cavolfiore e cannellini

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cavolfiore 600 g già pulito • **Fagioli cannellini cotti** 400 g • **Scalogno** 1 • **Brodo vegetale** 600 ml **Per decorare:** • **Cavolfiore** 4 cimette • **Semi tostati** • **Olio extravergine** • **Sale** • **Pepe**

Preparazione Pela lo scalogno e taglialo a fette. Scalda un cucchiaio di olio in un tegame, aggiungi lo scalogno e lascia rosolare fino a quando risulta morbido e trasparente. Unisci quindi il cavolfiore tagliato a pezzi, lascialo insaporire per 5 minuti e poi bagna con il brodo vegetale. Fai cuocere fino a quando il cavolfiore risulterà morbido, poi aggiungi i cannellini scolati. Prosegui la cottura per 10 minuti e frulla la zuppa; se serve allunga con poca acqua calda. Insaporisci con il sale e distribuisci la vellutata nelle ciotole. Decora con cimette di cavolfiore scottate in acqua salata, semi tostati, sale, pepe e un filo d'olio extravergine.

Ispirata all'Oriente

Crema di cavolo cinese e broccoli

Preparazione 20 minuti | Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Cavolo cinese (pak choi)** 400 g + 2 ciuffi
- **Broccoli** 200 g
- **Zucchina** 1
- **Acqua** 200 ml
- **Panna**
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe**
- **Pistilli di zafferano**
- **Nocciole**
- **Semi misti**

Preparazione. Pulisci il cavolo cinese tagliando via il gambo, poi separa le foglie e sciacquale con cura. Ricava le cimette dei broccoli. Spunta la zucchina e affetta finemente. Trasferisci le verdure pulite in un tegame, unisci 1 bicchiere d'acqua, quindi copri con il coperchio e lascia cuocere per 30 minuti. A questo punto frulla tutto con il mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e priva di grumi. Aggiungi la panna e cuoci ancora per 8 minuti mescolando per incorporarla. Sciacqua i ciuffi di cavolo cinese tenuti da parte e affettali nel senso della lunghezza. Poi trasferiscili in una padella con un filo d'olio e falli saltare velocemente. Distribuisci la crema nei piatti e decora con i ciuffi di pak choi saltati le nocciole tostate, i pistilli di zafferano e i semi misti.

Provala con i gamberetti
Prepara la crema di cavolo cinese come nella ricetta. Quando salti i ciuffi di cavolo per decorare aggiungi 100 g di gamberetti puliti e salta tutto per un paio di minuti. Al momento di servire decora la crema con i ciuffi di pak choi e i gamberetti saltati.

Crema di carote al Prosecco

Colorata e raffinata

Preparazione 20 minuti
Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Carote** 800 g
- **Brodo vegetale** 1,2 l
- **Cipolla** 1
- **Sedano** 1 costa
- **Aglio** 1 spicchio
- **Erbe aromatiche** 1 mazzetto
- **Riso Roma** 75 g
- **Prosecco** 1 bicchiere
- **Pancarè** 4 fette
- **Burro** 40 g
- **Panna acida** 10 g
- **Sale**
- **Pepe**
- **Germogli**
- **Semi misti**

Preparazione. Pela le carote e riducile a rondelle sottili. Trita, sedano, aglio e cipolla. In un tegame sciogli il burro, versa il trito e fallo appassire a fuoco basso mescolando. Unisci le carote, le erbe aromatiche e fai insaporire per 5 minuti. Bagna con 1 litro di brodo, porta a bollore, versa il riso, abbassa la fiamma e cuoci per circa un'ora. Elimina le erbe e passa il composto al mixer; diluisci con il brodo rimasto e scalda a fiamma dolce per 5 minuti. Regola sale e pepe. Aggiungi il Prosecco e la panna acida, mescolando con cura per amalgamare. Servi la crema decorando con i germogli e i semi misti.

Zuppetta di formaggio

 Preparazione 30 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **Caprino** 300 g ∘ **Latte** 100 ml ∘ **Pancarrè** 2 fette ∘ **Burro** 10 g ∘ **Pomodori secchi** 100 g ∘ **Timo** 2 rametti ∘ **Salvia** 12 foglie ∘ **Farina** 40 g ∘ **Olio di semi** 200 ml ∘ **Olio extravergine** 30 ml ∘ **Sale** ∘ **Pepe**

Preparazione. Frulla il caprino col latte, poi versa 20 ml d'olio a filo e regola sale e pepe. Per i crostini, riduci il pancarrè a cubetti. Sciogli il burro in un padellino, aggiungi i crostini e lasciali tostare. Trasferiscili su carta da cucina. Per la salvia fritta scalda l'olio di semi in una casseruola, ungi la salvia lavate e asciugate con pochissimo olio freddo e passale nella farina. Friggile in abbondante olio di semi bollente per 2 minuti, per renderle croccanti. Lasciale scolare su carta da cucina. Per servire scalda la zuppa, versala nei piatti e decora con la salvia fritta i pomodori secchi a tocchetti, i crostini e olio.

Con fave e polpette
Puoi arricchire la zuppetta di formaggio con fave fresche e salsiccia. Lessa 150 g di fave 15 minuti e pelale. Sgrana 150 g di salsiccia fresca, forma tante polpette e saltale in padella con un gioro d'olio.Servi la zuppetta decorando con le fave, le polpette e crostini di pane.

Passato di verdure con uova in camicia

 Preparazione 20 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **Patate** 4 ∘ **Zucchine** 800 g ∘ **Cipollotti** 2 ∘ **Uova** 4 ∘ **Ravanelli** 2 ∘ **Maggiorana** 1 mazzetto ∘ **Aceto bianco** 2 cucchiai ∘ **Olio extravergine** ∘ **Sale** ∘ **Pepe**

Preparazione. Affetta i cipollotti e falli appassire in un tegame con un filo d'olio. Unisci le patate a cubetti, le zucchine a rondelle e copri con acqua bollente. Regola sale, pepe e cuoci 25 minuti circa. Poi, frulla la zuppa con il mixer; se è troppo liquida, fai ridurre sul fuoco pochi minuti, mescolando. Versa in un pentolino 250 ml d'acqua con aceto, sale e porta a bollore. Aiutandoti con un cucchiaio, forma un vortice nell'acqua e versa al centro un uovo. Raccogli l'albume attorno al tuorlo con 2 cucchiai e scola l'uovo dopo 3 minuti con un mestolo forato. Ripeti per gli atri 3, versa il passato nei piatti, adagia 1 uovo in camicia e decora con ravanello crudo e maggiorana.

Versione esotica con latte di cocco
Quando non hai voglia di mangiare il passato con l'uovo, prova ad arricchirlo con 4 cucchiai di latte di cocco, scegli quello denso e non dolce che trovi in vendita in lattina. Profuma con un pizzico di curry e gusta!

In padella

Torta salata con verdure e formaggio

Piace sempre

Preparazione
15 min

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
Pasta brisé pronta 1 rettangolare • **Stracchino o crescenza** 250 g • **Broccoli** 200 g • **Peperoni dolci** 200 g • **Zucchine** 150 g • **Piselli** 50 g gelo • **Pistacchi** • **Nocciole** 30 g • **Olio extravergine** • **Sale** • **Pepe**

Prepara le verdure pulisci i broccoli e riducili in cimette. Elimina i filamenti e i semi dei peperoni, poi affettali nel senso della lunghezza. Lava le zucchine, spuntale e ricava dei nastri con una mandolina.
Scotta in acqua salata i piselli congelati e le cimette di broccolo. Scolali e trasferiscili in una padella con un filo d'olio, aggiungi le altre verdure e saltale per circa 5 minuti.
Taglia in 2 metà la brisé e cuocile in una padella antiaderente molto ampia con il coperchio a fiamma moderata per 4-5 minuti, finché si forma una crosta croccante sul fondo, poi girale e termina la cottura. Spalma le sfoglie con il formaggio, disponi le verdure e completa con i pistacchi tostati.

Soffice
e golosa

Pasta vongole e pomodorini

 Preparazione 15 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **Vongole** 1,2 kg - **Spaghetti** 320 g
- **Fiori di zucca** 6 - **Pomodorini** 12
- **Filetti d'acciuga** 4 - **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine** - **Sale** - **Pepe**

Immergi le vongole in acqua e sale per 30 minuti circa. Poi trasferiscile in una padella con un filo d'olio e lasciale aprire a fiamma dolce, avendo cura di tenere da parte da parte il liquido di cottura filtrato con un colino.
In una padella con un giro d'olio, l'aglio e i filetti d'acciuga fai rosolare i pomodorini tagliati a metà 2 minuti. Versa 1 mestolino del liquido delle vongole e cuoci ancora 5 minuti. Pulisci i fiori di zucca eliminando il pistillo e tagliali a listarelle.
Cuoci gli spaghetti in acqua bollente per metà del loro tempo di cottura, scolali e versali nella padella con il sugo, aggiungi 2 mestoli d'acqua di cottura della pasta e termina la cottura in padella; se serve, bagna con poca acqua delle vongole. Aggiungi in padella le vongole, i fiori di zucca, mescola e salta per 1 minuto. Servi con un filo d'olio e pepe macinato.

Torta zebrata al cacao

 Preparazione 10 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER UNA PADELLA DA 24 CM
- **Uova** 2 - **Zucchero** 150 g - **Olio di semi** 50 g
- **Latte** 150 ml - **Farina** 150 g
- **Lievito per dolci** mezza bustina - **Essenza di vaniglia** 2 gocce. **Per l'impasto al cacao:**
- **Cacao amaro** 1 cucchiaino colmo
- **Latte** 1 cucchiaino

Monta le uova con lo zucchero con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, quando sono spumose versa il latte, l'estratto di vaniglia, l'olio e continua a lavorare. Poi unisci la farina, il lievito e miscela fino a ottenere un impasto omogeneo.
Dividilo in 2 parti uguali e colora una delle due con il cacao sciolto nel latte. Imburra una padella antiaderente da 24 cm col fondo spesso e coprilo con carta forno. Unisci i due impasti, alternandoli tra loro e avendo cura di versarli a cucchiaiate sempre nel centro della padella. Copri con il coperchio.
Cuoci a fiamma bassa per 35 minuti circa o fino a quando l'impasto sarà rappreso anche in superficie. A fine cottura, togli la torta zebrata dal tegame con l'aiuto della sua carta forno, lasciala raffreddare e servi.

8 idee con spiedini

Facili e veloci li puoi preparare in tante varianti differenti: con verdure e formaggi, di pesce, di carne e persino di crêpes. Provali, portali in tavola e vedrai che successo!

1

Verdure e scamorza

Preparazione 20 minuti

Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Scamorza** 300 g
- **Peperoni** 3
- **Cipolline rosse** 12
- **Olio extravergine** 3 cucchiai
- **Miele** 1 cucchiaio
- **Limone** mezzo
- **Sale**

Preparazione. Per prima cosa riduci la scamorza a cubetti regolari. Pulisci quindi i peperoni eliminando il picciolo, le coste e i semi interni e poi tagliali a quadratini. Pela le cipolline. Infilza i cubetti di formaggio e le verdure con stecchini di legno, avendo cura di alternarli. In una ciotola versa l'olio, il succo di limone, il miele, un pizzico di sale e amalgama con una piccola frusta. Disponi gli spiedini in una teglia, coprili con la marinata e poi sigilla con la pellicola. Lascia riposare in frigorifero per almeno 10 minuti. Scola gli spiedini dalla marinata e adagiali su una griglia bollente bagnandoli spesso con il liquido della marinata. Cuocili per circa 5 minuti, avendo cura di rigirarli per colorirli bene da ogni lato. Decora con foglioline di timo e servi.

2

Di crêpes al salmone

 Preparazione 10 minuti Cottura no

INGREDIENTI PER 4

- **Crêpes pronte** 8 - **Cren grattugiato in vasetto** 1 cucchiaio - **Salmone affumicato** 300 g - **Panna acida** 150 g - **Robiola** 150 g - **Caprini vaccini** 100 g - **Scalogni** 2 - **Limone** 1 bio - **Olio extravergine** - **Erba cipollina** - **Sale** - **Pepe** - **Semi di papavero**

Preparazione. Dividi a pezzetti i 2 tipi di formaggio e frullali con la panna acida, gli scalogni spellati, qualche goccia di succo di limone, sale, pepe e il cren. Spalma il composto sulle crêpes, decora con 3 steli d'erba cipollina tagliuzzati e le fettine di pesce affumicato condisci con olio, sale, pepe, succo di limone e poco aneto. Arrotola le crêpes, quindi avvolgile ben strette una a una nella pellicola e raffredda in frigo 10 minuti. Taglia le crêpes farcite a rondelle di almeno 2 cm di spessore con un coltello ben affilato e bagnato di volta in volta in acqua fredda, quindi infilzale su lunghi stecchini di legno. Disponi gli spiedini in un piatto con la parte tagliata rivolta verso l'alto, Se ti piace spolverizza con semi di papavero e decora con erba cipollina tagliuzzata. Poi passa gli spiedini in forno pochi minuti e servili.

3

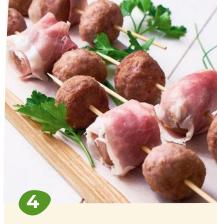
Arrosticini di totano

 Preparazione 10 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Totani** 800 g
- **Uova** 2
- **Pangrattato**
- **Farina**
- **Peperoncino in polvere**
- **Olio di semi**
- **Sale**
- **Rosmarino**

Preparazione. Pulisci i totani, stacca le parti con i tentacoli. Taglia le sacche a metà nel senso della lunghezza e riducile a pezzetti. Infilzali con stecchini di legno e passa gli spiedini prima nella farina, poi nelle uova leggermente sbattute e quindi nel pangrattato aromatizzato con poco peperoncino in polvere e aghi di rosmarino tritati. In una padella dal fondo spesso porta a 170° abbondante olio di semi e friggi gli spiedini pochi alla volta. Lasciali asciugare su carta da cucina, sala e servili subito.

4

Di polpette e prosciutto

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Macinato di carne misto** 450 g - **Uova** 2
- **Grana Padano Dop** 70 g
- **Farina** 20 g
- **Patata bollita** 100 g
- **Prosciutto crudo** 80 g
- **Prezzemolo** - **Olio extravergine** - **Sale** - **Pepe**

Preparazione. Schiaccia la patata bollita con una forchetta e lasciala raffreddare. Versa in una ciotola la carne, le uova, il formaggio grattugiato, la farina e amalagama con cura. Unisci la patata, sale e pepe. Forma tante piccole polpette e falle dorare in padella con un filo d'olio caldo. Lasciale intiepidire e poi avvolgile nelle fette di prosciutto crudo. Infilzale con stecchi di legno e infornale sotto al grill per pochi minuti, in modo che il prosciutto diventi croccante. Decora con il prezzemolo e servi.

5

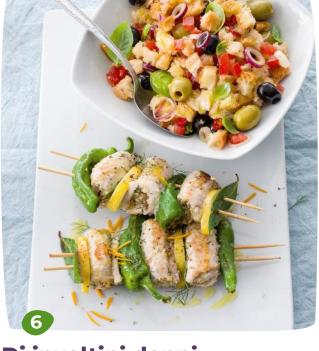
Di gamberi in panatura aromatica

 Preparazione 10 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Code di gamberi** 48
- **Pangrattato** 100 g
- **Farina di mandorle** 40 g
- **Aglio** mezzo spicchio
- **Pane casereccio** 4 fette
- **Basilico** 5-6 foglie
- **Limone** mezzo bio
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Mescola il pangrattato con la farina di mandorle, la scorza del limone grattugiata, aglio e basilico tritati assieme e la scorza del limone grattugiata. Sciacqua i gamberi, asciugali, spennellali con poco olio e infilzali, 4 alla volta, su spiedini di legno. Passali nella panatura e disponili sulla placca foderata con carta forno, spolverizzali ancora con altra panatura, per farla aderire bene, sala e pepa. Poi cuocili in forno già caldo a 180° per 10 minuti, girandoli a metà cottura. Servili caldi.

6

Di involtini doppi di spada e friarelli

 Preparazione 15 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Pesce spada a fettine** 600 g
- **Arancia** 1 **bio**
- **Limoni** 2 bio
- **Alloro**
- **Finocchietto** 1 mazzetto
- **Aglio** 2 spicchi
- **Filetti di acciuga sott'olio** 2
- **Peperoni friarelli** 8
- **Mollica di pane raffermo** 40 g
- **Pecorino grattugiato** 30 g
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Vino bianco** 100 ml
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Passa la mollica al mixer e tostala in una padella con poco olio. Trita 1 spicchio d'aglio con i filetti di acciuga e il finocchietto e mettilo in una ciotola. Unisci il pecorino, la scorza grattugiata dell'arancia, quella di mezzo limone e mescola. Taglia a fette i limoni rimasti. Stendi le fettine di pesce sul piano di lavoro, regola sale e pepe, poi coprile con il composto preparato. Arrotola le fettine e infilzale su 2 lunghi spiedini di legno, alternandole con le foglie d'alloro, i friarelli interi, lavati e asciugati, e le fettine di limone preparate. Fai dorare l'aglio rimasto in una padella con un filo d'olio, quindi eliminalo e rosola gli spiedini a fuoco vivo, su tutti i lati. Sfuma con il vino, sala, pepa e prosegui la cottura per 3-4 minuti e servi gli spidini subito ben caldi.

VAL VENOSTA La Saporeria Südtirol

QUANDO LA MELA È un'esperienza sensoriale

I CONTADINI DELLA VAL VENOSTA, IL PARADISO DELLE MELE, VI INVITANO A UN SENSORIAL JOURNEY SUL PORTALE LASAPORERIA.IT

Gli esperti di cibo e vino gustano appieno i sapori e fanno colpo su amici e parenti. Con questa ispirazione i contadini produttori della Val Venosta - il Paradiso delle mele - hanno creato il nuovo portale "La Saporeria". Qui la mela è al centro di un viaggio sensoriale innovativo e appassionante. Le sue sfaccettature sono svelate in un sensorial journey attraverso i cinque sensi, seguendo la descrizione coinvolgente ed evocativa di 18 varietà, diverse per sapore, consistenza, grado di dolcezza e succosità. Da provare il "Trova Mela", una guida giocosa e pratica per trovare le mele perfette per te e riceverle direttamente a casa, anche in abbonamento. All'apertura, la tua box di mele sprigiona il profumo della Val Venosta, con mele classiche o nuove varietà come Cosmic Crisp®, con i loro aromi fruttati e i profumi esotici. Inizia a esplorare inquadrando il QR Code con il tuo smartphone o direttamente su **lasaporeria.it**

300 aromi da gustare e regalare

Sapevi che le mele hanno più di 300 aromi? Dall'aroma di vanillina della Golden Delicious, alle note di miele dell'Ambrosia™, fino ai sentori tropicali dell'envy™. Con La Saporeria puoi ordinare in tutta Italia mele fresche dal Paradiso delle mele e divertirti a comporre deliziosi box regalo con le varietà che preferisci.

7

Di pollo con salsa allo yogurt

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
6 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Petto di pollo** 600 g
- **Limoni** 3 bio
- **Yogurt greco** 250 ml
- **Erba cipollina** 1 ciuffo
- **Ras El Hanout (spezie per cous cous)**
- **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**

Yogurt Mila con 100% di Latte Fieno dell'Alto Adige ha≠ un gusto cremoso e avvolgente. Disponibile nelle due versioni intero e magro

Preparazione. Taglia a dadini il petto di pollo e condiscilo con un filo d'olio, la scorza e il succo di 1 limone, poi aggiungi 2-3 cucchiaini di spezie per cous cous, sale e pepe e fai marinare per 10 minuti. Versa in una ciotola lo yogurt, aggiungi 1 cucchiaio di succo di limone e 1 d'olio, lo spicchio d'aglio pelato e tritato finemente o schiacciato con l'apposito attrezzo, sale e pepe e mescola. Conserva la salsa in frigorifero. Scola i dadini di pollo dalla marinata, infilzali su spiedini di metallo, intervallandoli con fettine di limone, quindi scalda la piastra e cuoci gli spiedini 3-4 minuti per lato, finché saranno ben colorati. Sala, pepa e spolverizza con l'erba cipollina tagliuzzata e la salsa aromatizzata con un mix d'erbe.

8

Di alici al gratin con salsa

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Alici fresche pulite e aperte a libro** 600 g
- **Pomodori secchi** 80 g
- **Capperi sotto sale** 30 g
- **Limoni bio** 2
- **Timo** 1 rametto
- **Farina di mais**
- **Olio extravergine**

Per la salsa all'aglio:

- **Yogurt greco** 400 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Curcuma in polvere**
- **Olio evo**
- **Sale**

Preparazione. Sciacqua le alici e asciugale. Per il ripieno: dissala i capperi, e tritali con il timo e i pomodorini secchi; condisci con poco olio. Riduci i limoni a spicchi. Farcisci ogni alice con 2 cucchiaini di composto di capperi e pomodorini e richiudile. Passale nella farina di mais. Infilzale con gli spiedi e adagiale in una placca coperta con carta forno. Irrora con poco olio e inforna a 190° 10 minuti. Per la salsa: unisci in una ciotola lo yogurt, l'aglio grattugiato, 1 cucchiaino di curcuma, sale, un filo d'olio e mescola. Infilza negli spiedi caldi 1 spicchio di limone e servi con la salsa.

Cena in baita

Gusto tirolese

Canederli con fonduta di Grana

 Preparazione 20 min+rip Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Spinaci in foglia** 500 g
- **Scalogno** 1
- **Pane raffermo** 400 g
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **Farina 00** 40 g
- **Uova** 2
- **Burro** 40 g
- **Panna fresca** 100 g
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Lessa gli spinaci per 5 minuti in acqua salata e passali subito in acqua fredda. Strizzali e saltali brevemente in padella con 1 noce di burro, lo scalogno tritato, sale e pepe. **Tritali, versali in una ciotola** con le uova, 20 g di Grana Padano Dop grattugiato, la farina e il pane tagliato a cubetti. Fai riposare 10 minuti in modo che il pane diventi morbido. Forma delle palline grandi circa 3 cm di diametro. Cuoci i canederli tuffandoli in acqua bollente salata per circa 10 minuti. **Per la fonduta** sciogli 80 g di Grana Padano grattugiato con la panna a bagnomaria o in un pentolino a fiamma dolce fino a ottenere una fonduta liscia e vellutata. Scola i canederli con una schiumarola e condiscili con la fonduta di formaggio.

Polenta con lo spezzatino

 Preparazione 25 minuti Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Farina di mais bramata** 220 g
- **Polpa di manzo** 700 g
- **Alloro** 2 foglie
- **Mix di sedano, carota e cipolla** 200 g
- **Olio extra vergine** 30 g
- **Farina 00** 40 g
- **Doppio concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **Timo**
- **Sale**
- **Pepe**

Fai colorire il mix di verdure in una casseruola con un filo d'olio, aggiungi la carne a cubettoni irregolari e leggermente infarinata. Quando ha preso colore, copri con poca acqua, versa il doppio concentrato, l'alloro e cuoci a fiamma moderata coperto per almeno 40 minuti versando poca acqua se serve, regola sale e pepe. **Per la polenta** porta a ebollizione 1,1 l d'acqua salata con un filo d'olio, versa la farina a pioggia mescolando con una frusta e cuoci a fiamma dolce almeno 50 minuti mescolando. **A fine cottura** disponi la polenta ben soda su un piatto formando una nicchia nel centro; adagia la carne con il suo sugo e rametti di timo.

Facile e golosa

Crostata rustica ai mirtilli

 Preparazione 25 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

- **Pasta frolla pronta** 1 confezione
- **Confettura di mirtilli** 300 g
- **Uova** 1 tuorlo
- **Latte intero** 1 cucchiaio
- **Zucchero a velo**

Stendi la pasta frolla con la sua carta forno in uno stampo da crostata da 22 cm di diametro. Passa il matterello sul bordo in modo da eliminare la pasta in eccesso e tienila da parte. Bucherella il fondo con la forchetta. **Versa la confettura** sulla frolla, avendo cura di livellarla con il dorso di 1 cucchiaio. Ricava delle strisce dalla pasta tenuta da parte e adagiale sulla crostata in modo da formare una griglia e facendole aderire bene ai bordi della torta. Spennella quindi con il tuorlo sbattuto con il latte. **Cuoci la crostata nel forno** già caldo a 180° per circa 25 minuti. Sfornala, lasciala intiepidire e poi toglila dallo stampo. Fai raffreddare completamente, decora con lo zucchero a velo e servila.

Crostata al limone con frolla all'olio

Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze

Impossibile non amare le crostate, questa al limone poi sarà in cima alla lista delle ricette da fare e rifare: cremosa, golosa, dal retrogusto piacevolmente agrumato. È ideale per terminare il pranzo in bellezza, ma anche per festeggiare un'occasione speciale! La frolla è all'olio, ugualmente friabile e dal gusto più delicato!

Preparazione
40 min + rip

Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

Per la frolla

∘ **Farina 00** 300 g ∘ **Zucchero** 100 g ∘ **Uova** 110 g (circa 2) ∘ **Olio di semi di arachide** 80 g ∘ **Lievito in polvere per dolci** 3 g ∘ **Scorza di limone** 1 ∘ **Sale fino**

Per la crema al limone

∘ **Latte intero** 300 g ∘ **Tuorli** 50 g (circa 3) ∘ **Zucchero** 90 g ∘ **Farina 00** 25 g ∘ **Succo di limone** 50 g

Per preparare la crostata al limone con frolla all'olio per prima cosa grattugia la scorza di un limone e spremi il succo, te ne serviranno 50 g. Per preparare la crema: versa il latte in una pentola, unisci un pizzico di sale e porta a sfiorare il bollore a fiamma bassa. Versa in una ciotola i tuorli, lo zucchero e mescola con la spatola.

Unisci la farina setacciata e mescola ancora. In ultimo unisci il succo di limone e miscela delicatamente sino a ottenere un composto omogeneo.

Non appena il latte sfiorerà il bollore versalo nel composto di tuorli in 2-3 volte, mescolando per stemperarlo. Versa il tutto di nuovo in pentola e riporta sul fuoco. Riporta a bollore a fuoco dolce, mescolando bene con una spatola, stando attento a non far attaccare la crema al fondo della pentola. Quando inizierà ad addensarsi cuoci per 1-2 minuti e quindi spegni il fuoco.

Trasferisci in una pirofila e copri con la pellicola a contatto. Lascia raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero. Ora prepara la frolla. In una ciotola versa la farina e la scorza di limone che avevi grattugiato in precedenza.

Aggiungi un pizzico di sale, il lievito e lo zucchero. Mescola con una forchetta, poi versa le uova leggermente sbattute.

Unisci anche l'olio e impasta con le mani per poco tempo fino ad avere un impasto compatto.

Forma il panetto, avvolgilo nella pellicola e lascia riposare in frigo per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo stendi la frolla aiutandoti con un pochino di farina, dovrai ottenere uno spessore di circa mezzo cm. Sistema la frolla in uno stampo per crostata da 20 cm, facendola aderire bene alla base.

Elimina la frolla in eccesso sui bordi e impastala nuovamente. Stendila e trasferiscila in frigo. Bucherella la frolla con i rebbi di una forchetta e versa la crema al limone all'interno.

Riprendi la frolla e realizza delle losanghe sottili. Posizionale prima in un verso e poi nell'altro.

Terminato di decorare la crostata, cuocila in forno preriscaldato statico a 170° per 45 minuti circa. Sforna la crostata e falla raffreddare prima di estrarla dallo stampo.

Vers
senz

8 piatti alla pizzaiola

Campione della dieta mediterranea, il sugo di pomodoro rende irresistibile ogni piatto. E si sposa bene con carne, pesce e ogni genere di ortaggio

1

Provola con olive e capperi

Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Provola** 350 g
- **Pomodorini datterini** 250 g
- **Olive taggiasche denocciolate** 40 g
- **Capperi in frutto** 10
- **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine**
- **Menta** o **Sale** o **Pepe**

Preparazione. Per la salsa di pomodorini fai colorire lo spicchio d'aglio in camicia in una padella con un filo d'olio, quindi aggiungi i pomodorini tagliati a metà e fai cuocere a fiamma moderata con il coperchio per circa 10 minuti e comunque fino a quando la salsa diventa densa. Aggiungile le olive e i capperi e lascia che la salsa si insaporisca. Taglia la provola a fette spesse circa 1 centimetro e poi scottala velocemente in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio, in modo che si formi una bella crosticina croccante. Suddividi la salsa nei piatti, aggiungi la provola, completa con le olive, i frutti del cappero e le foglie di menta e servi .

2

Hamburger con salsa di pomodoro

 Preparazione 10 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Hamburger** 4
- **Salsa di pomodoro** 150 g
- **Acciughe** 8 filetti dissalati
- **Mozzarella** 1
- **Aglio** mezzo spicchio
- **Basilico** 1 ciuffo
- **Pane rustico** 4 fette
- **Olio extravergine**
- **Origano**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, unisci gli hamburger e falli rosolare per circa 2 minuti e poi girali. Versa la salsa di pomodoro nella padella e regola sale e pepe. Taglia la mozzarella a fette e poi distribuiscila sopra gli hamburger. Insaporisci quindi con i filetti d'acciuga, un pizzico d'origano e le foglie di basilico a pezzetti. Cuoci ancora per 2 minuti. Infine scalda le fette di pane in forno e poi strofinale con l'aglio. Adagia gli hamburger con la loro salsa sul pane tostato e servili caldi.

3

Spirali di pizza farcite

 Preparazione 15 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Pasta per pizza** 1 confezione
- **Mozzarella** 200 g
- **Passata di pomodoro** 250 ml
- **Triplo concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino
- **Aglio** 1 spicchio
- **Origano secco** 1 ciuffo
- **Prezzemolo** 1 mazzetto
- **Olive verdi denocciolate** 1 cucchiaio
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Affetta la mozzarella e falla sgocciolare in un colino. Pela l'aglio e fallo dorare in un tegame con un filo d'olio, versa la passata, il concentrato sciolto in poca acqua calda, origano, prezzemolo tritato sale e pepe. Cuoci a fuoco medio, mescolando spesso fino a ottenere una salsa molto ristretta e lascia raffreddare. Unisci le olive tritate. Stendi la pasta da pizza sulla placca foderata con carta forno. Spalmala con la salsa lasciando liberi i bordi. Unisci la mozzarella e poi arrotola la pasta formando un cilindro e sigilla i bordi. Spennella il rotolo con l'olio, taglialo a fette e inforna a 200° per 15 minuti. Servi le spirali fredde.

Senza lattosio ma con tanto gusto. La mozzarella Julienne Senza Lattosio di Brimi è un formaggio fresco a pasta filata ideale per pizze e torte salate.

4

Polpette con mozzarella filante

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Macinato di vitello** 300 g
- **Salsiccia** 100 g
- **Uova** 1
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **Pangrattato** 30 g
- **Cipolla** 50 g
- **Farina** 20 g
- **Capperi** 15 g
- **Mozzarella** 60 g
- **Passata di pomodoro** 150 g
- **Olio extravergine**
- **Origano**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Per la salsa, trita la cipolla e falla rosolare in poco olio, unisci la passata e cuoci a fiamma moderata coperto per 25 minuti. Aggiungi i capperi, l'origano, sale e pepe. Prepara le polpette lavorando gli ingredienti per ottenere un impasto amalgamato. Passale nella farina e fai rosolare in padella con l'olio, unisci la passata e coprile con una fetta di mozzarella. Cuoci per 3 minuti coperto fino a quando la mozzarella si sarà ben sciolta.

5 Uova in purgatorio

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Uova** 4
- **Pomodori pelati** 400 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **Basilico**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Versa in una padella un giro d'olio e fai colorire l'aglio. Aggiungi i pelati a pezzetti e poi cuoci a fiamma dolce per 10 minuti; regola sale, pepe, ed elimina l'aglio. Forma 4 buchi nella salsa di pomodoro e adagia in ognuno un uovo intero. Lascia cuocere con il coperchio a fuoco basso fino a quando gli albumi si sono rappresi, ma i tuorli sono ancora morbidi; calcola circa 6 minuti. Spegni il fuoco e insaporisci con sale, pepe, foglie di basilico e formaggio grattugiato. Servi subito.

6 Cotolette con salsa di pomodoro e mozzarella

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Cotolette di vitello** 4
- **Passata di pomodoro** 200 g
- **Mozzarella** 100 g
- **Uova** 2
- **Aglio** 1 spicchio
- **Farina**
- **Prezzemolo**
- **Parmigiano Reggiano**
- **Olio di semi**
- **Sale**

Preparazione. Versa la passata di pomodoro in un tegame con l'aglio e il prezzemolo, tagliuzzato, regola il sale e cuoci a fiamma dolce e coperto per circa 20 minuti. Poi elimina l'aglio. Schiaccia le cotolette con il batticarne per renderle più sottili e incidi i bordi con un coltello. Passale prima nella farina e poi nelle uova sbattute. Scalda l'olio di semi in una padella ampia e tuffa le fette di carne rigirandole in modo che siano dorate da ogni lato. Lasciale asciugare su carta da cucina. Taglia la mozzarella a fette. Versa il sugo di pomodoro sul fondo di una teglia, adagia le cotolette, versa ancora salsa, poi le fettine di mozzarella e poco formaggio grattugiato. Cuoci nel forno caldo per sciogliere bene la mozzarella.

Pesce spada con pomodoro e capperi

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Pesce spada** 4 tranci
- **Pomodorini** 400 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Capperi** 50 g
- **Olio extravergine**
- **Maggiorana**
- **Sale**

Preparazione. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Trasferiscili in una padella con un giro d'olio, lo spicchio d'aglio e lascia cuocere per 10 minuti. Aggiungi i capperi dissalati e regola di sale. Quando il sugo si sarà ristretto, unisci le fette di pesce spada e cuoci ancora per circa 10 minuti, avendo cura di rigirare i tranci di pesce in modo che restino sempre immersi nel pomodoro. Infine profuma con altra maggiorana e servi.

Straccetti di manzo con la salsa

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Fettine di manzo** 8
- **Passata di pomodoro** 300 ml
- **Aglio** 1 spicchio
- **Vino bianco**
- **Farina**
- **Origano**
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Schiaccia le fettine di manzo con un batticarne e tagliale a pezzetti. Passa gli straccetti nella farina e scuotili dolcemente per eliminare l'eccesso. In un tegame capiente con un giro d'olio lascia colorire lo spicchio d'aglio pelato. Poi aggiungi gli straccetti e falli rosolare fino a quando sono ben coloriti. A questo punto, versa la passata di pomodoro, regola sale, pepe e profuma con l'origano. Mescola il sugo con cura e metti il coperchio, avendo cura di lasciarlo appena scostato. Lascia cuocere a fiamma dolce per circa 10 minuti, bagnando con poco vino bianco. Quando la carne sarà tenera e il sugo ben addensato, spegni il fuoco, elimina l'aglio e servi gli straccetti di manzo ancora ben caldi.

8 marzo

Carciofi gratinati con besciamella

Uno tira l'altro

 Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Farina 00** 40 g
- **Carciofi** 8
- **Latte** 500 ml
- **Burro** 40 g
- **Curcuma** 1 cucchiaino
- **Emmentaler** 100 g
- **Limone** mezzo
- **Timo** 1 rametto
- **Sale**
- **Pepe**

Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte, ma conserva i gambi. Poi tagliali a metà per togliere la barbetta interna. Scottali in acqua bollente salata e acidulata con il succo di mezzo limone per circa 10 minuti finché saranno cotti ma ancora "al dente". **Per la besciamella**, porta il latte a ebollizione, quindi sciogli il burro in un pentolino, aggiungi la farina mescolando con la frusta in modo da eliminare eventuali grumi e, quando il latte avrà sfiorato il bollore, unisci il burro, la farina e continua a mescolare per 3 minuti fino a quando la besciamella sarà densa e infine aggiungi la curcuma. **Disponi in una teglia** i carciofi, farciscili con la besciamella, quindi unisci l'emmentaler tagliato a cubetti molto piccoli. Falli gratinare nel forno a 200° per 5 minuti, profuma con foglioline di timo e servili subito ben caldi.

Reginelle al pesto di prezzemolo

 Preparazione 15 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **Reginelle** 350 g ○ **Prezzemolo** 250 g ○ **Pinoli** 40 g ○ **Grana Padano Dop grattugiato** 60 g ○ **Pecorino romano grattugiato** 40 g ○ **Uova** 4 ○ **Olio extravergine** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Per il pesto versa nel bicchiere del mixer 120 ml d'olio, i due formaggi grattugiati e i pinoli. Frulla per un minuto e poi aggiungi le foglie di prezzemolo, continuando ad azionare fino a ottenere un pesto liscio, poi regola sale e pepe.
Rassoda le uova in acqua bollente per 8 minuti e raffreddale subito in acqua fredda. Sgusciale e tieni da parte i tuorli.
Cuoci le reginelle in abbondante acqua bollente salata, scolale e condiscile col pesto di prezzemolo; se serve versa poca della loro acqua di cottura. Distribuisci la pasta nei piatti e quindi completa con i tuorli sodi passati con una grattugia a maglie medie.

Per questa ricetta prova anche le Mafaldotte di Rummo. Più grandi e ruvide, grazie alla forma con bordi arricciati e alla superficie porosa catturano ed esaltano ogni condimento e tengono sempre la cottura

Torta Mimosa

 Preparazione 30 min+rip Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **Farina 00** 100 g ○ **Uova** 2 intere e 1 tuorlo ○ **Zucchero** 100 g ○ **Lievito per dolci** 4 g **Per la crema:** ○ **Latte** 250 ml ○ **Limone** mezzo ○ **Uova** 1 ○ **Zucchero** 2 cucchiai ○ **Farina 00** 2 cucchiai ○ **Panna da montare zuccherata** 100 ml. **Per decorare:** ○ **Ananas sciroppato** 175 g ○ **Acqua** 50 ml

Per il pan di Spagna, in una ciotola monta le uova con lo zucchero, aggiungi la farina poca alla volta, il lievito e mescola. Versa l'impasto in una teglia da 20 cm ricoperta con carta forno e cuoci in forno a 180° per 30 minuti.
Per la crema pasticcera, scalda il latte con la scorza del limone, poi eliminala. Versa in una pentola lo zucchero, la farina e mescola con una frusta per ottenere una crema liscia. Unisci il latte caldo filtrato a filo mescolando e fai addensare la crema. Raffreddala in frigorifero.
Ricava 3 dischi dal pan di Spagna, riduci quello di mezzo a cubetti e tieni da parte. Unisci alla crema la panna montata e l'ananas a pezzetti. Allunga il succo d'ananas con l'acqua e bagna le due basi. Spalmale con la crema e sovrapponile. Spalma la superficie della torta con la crema e con i cubetti rimasti. Conserva in frigorifero.

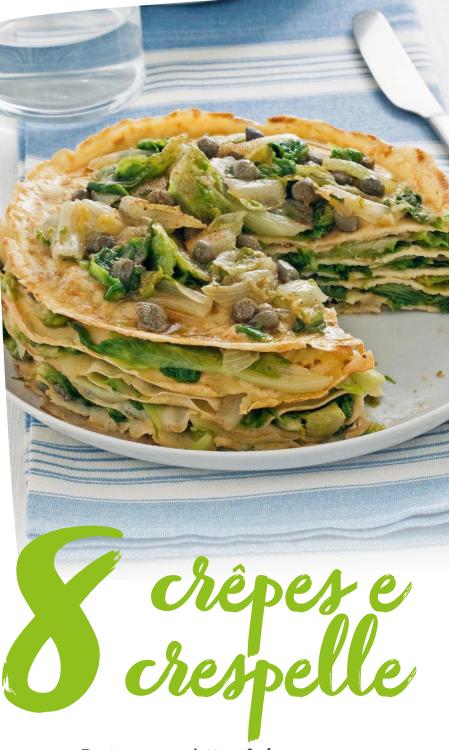
Tortino di scarola e provolone

Preparazione 20 minuti + rip · Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per il ripieno: • **Scarola** 2 cespi (1 kg) • **Provolone dolce** 200 g • **Aglio** 1 spicchio • **Acciughe sott'olio** 6 filetti • **Capperi sotto sale** 40 g • **Peperoncino piccante in polvere** 1/2 cucchiaino • **Olio extravergine** • **Sale**
Per le crêpes: • **Farina 00** 125 g • **Latte** 250 ml • **Uova** 3 • **Burro** • **Sale**

Preparazione. Per la pastella versa la farina nella ciotola e incorpora a filo il latte freddo, mescolando con una frusta. Unisci le uova, 1 alla volta, 1 cucchiaio di burro fuso, sale e mescola per ottenere un composto liscio; se si formano grumi, passalo con un colino a maglie fitte. Copri con pellicola e fai riposare in frigo 30 minuti. Per il ripieno, spezzetta la scarola e scottala in acqua bollente salata per 2-3 minuti. Scolala, strizzala e falla rosolare per 10 minuti in una padella con l'olio, l'aglio, i filetti d'acciuga, i capperi dissalati e peperoncino, mescolando di tanto in tanto. Cuoci le crêpes: spennella una padella antiaderente calda con poco burro fuso. Versa la pastella 1 mestolino per volta e fai roteare la padella per distribuirla in modo uniforme. Cuoci 1 minuto per lato. Fodera uno stampo tondo con carta forno bagnata e strizzata, disponi una crêpe sul fondo, copri con la scarola, spolverizza col provolone grattugiato e procedi con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Copri con un foglio d'alluminio e inforna a 180° per 20 minuti.

8 crêpes e crespelle

Bastano uova, latte e farina per creare tante ricette semplici e veloci che risolvono una cena con gusto ed eleganza

2

Al forno con formaggio filante

 Preparazione 20 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per le crêpes: ○ **Farina 00** 220 g ○ **Latte** 450 ml ○ **Uova** 4 ○ **Olio extravergine** 2 cucchiai
Per il ripieno: ○ **Mozzarella per pizza** 160 g ○ **Cime di rapa** 400 g ○ **Olio extravergine** ○ **Grana Padano Dop grattugiato** 50 g ○ **Panna fresca** 250 g ○ **Aglio** 2 spicchi ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Versa nel bicchiere del mixer farina, latte, uova, olio e frulla fino a ottenere una pastella liscia. Poi scalda una padella antiaderente e versa 1 mestolino di pastella facendola ruotare fino a coprire tutta la superficie. Fai rassodare 1 minuto e poi girala. Pulisci le cime di rapa e sbollentale per 5 minuti in acqua salata, scolale e tieni da parte l'acqua di cottura. Saltale in padella con l'olio e l'aglio in camicia e quindi frullale con 1 cucchiaio dell'acqua di cottura, regola sale e pepe. Farcisci le crêpes alternando la purea di cime di rapa alla mozzarella tagliata a cubetti, chiudile a ventaglio e sistemale in una pirofila da forno sul fondo della quale avrai messo la panna leggermente salata. Spolverizza con il grana e cuoci nel forno ventilato a 180° 15 minuti.

3

Cannoli farciti con carciofi

 Preparazione 25 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per le crespelle: ○ **Latte** 500 ml ○ **Uova** 4 ○ **Farina 00** 200 g ○ **Olio di semi** 1 cucchiaio ○ **Sale**
Per il ripieno: ○ **Carciofi** 4 ○ **Aglio** 1 spicchio ○ **Olio extravergine** 2 cucchiai ○ **Vino bianco** 1 bicchiere ○ **Formaggio spalmabile vaccino** 250 g ○ **Panna** 200 g ○ **Grana Padano Dop grattugiato** 60 g ○ **Menta fresca** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Per le crespelle: unisci gli ingredienti in un contenitore stretto e alto e frulla con un mixer. Cuoci la pastella ottenuta in una padella antiaderente ben calda 1 mestolino alla volta, avendo cura di rigirarla dopo 1 minuto. Pulisci i carciofi eliminando le foglie dure più esterne, tagliali a metà e poi a strisce sottili, saltali 5 minuti in padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio, quindi irrora con il vino bianco e regola sale e pepe. Distribuisci uno strato di formaggio spalmabile su ogni crespella, spolverizza con il Grana Padano Dop grattugiato e distribuisci i carciofi, arrotola le crespelle a cilindro e poi tagliale e metà. Disponile in una teglia, versa la panna, il sale e cuoci in forno a 190° per 15 minuti. Decora con foglioline di menta e servi.

4

Fagottini con ricotta di capra

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per le crespelle:
○ **Latte** 500 ml ○ **Farina** 220 g ○ **Uova** 6 ○ **Sale**
Per il ripieno:
○ **Ricotta di capra** 300 g ○ **Uova** 3 tuorli ○ **Grana Padano Dop** 80 g ○ **Burro fuso** 40 g ○ **Erba cipollina** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Versa gli ingredienti delle crêpes nel bicchiere del mixer e frulla. Cuoci la pastella un mestolino alla volta. Per la farcitura lavora la ricotta di capra coi tuorli e il formaggio grattugiato. Regola sale e pepe. Stendi le crêpes e metti al centro poco di ripieno e chiudi a fagottino con l'erba cipollina. Adagiale in una teglia e condisci con burro fuso e formaggio grattugiato. Inforna a 200° per circa 10 minuti.

5

Crêpes con ricotta e spinaci

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Champignon** 250 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Vino bianco** 150 ml
- **Burro** 30 g

Per la fonduta:
- **Latte** 200 ml
- **Panna fresca** 200 ml
- **Formaggio grattugiato** 80 g
- **Uova** 2 tuorli
- **Noce moscata**
- **Basilico**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Pulisci i funghi e taglia solo i più grandi a metà nel senso della lunghezza. Poi scalda il burro in una padella, fai colorire lo spicchio d'aglio e aggiungi i funghi, lascia insaporire a fiamma viva per 5 minuti. Bagna con il vino, regola sale, pepe e quindi prosegui la cottura 10 minuti avendo cura di mescolare. Quando il fondo si è asciugato, elimina l'aglio e insaporisci con poche foglie di basilico.
Per la fonduta: scalda il latte e la panna a fiamma dolce, aggiungi il formaggio grattugiato, un pizzico di noce moscata e prosegui la cottura mescolando fino a quando la crema si addensa. Spegni il fuoco e poi incorpora i tuorli uno per volta. Infine, versa la fonduta nella padella con i funghi e servi unendo un poco di pepe.

6

Cannelloni con erbette e formaggio svizzero

 Preparazione 10 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per le crespelle:
- **Latte** 500 g
- **Farina 00** 220 g
- **Uova** 4
- **Sale.**

Per il ripieno:
- **Erbette** 350 g
- **Formaggio svizzero** 120 g
- **Formaggio grattugiato** 70 g
- **Burro fuso** 40 g
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. In un contenitore stretto e alto unisci gli ingredienti per le crespelle e frullali con un mixer. Versane 1 mestolino in una padella calda facendola ruotare in modo da stenderla. Cuoci le crêpes 1 minuto per lato. Lava le erbette, tagliale a pezzi e scottale in acqua salata 2 minuti, saltale con un filo d'olio e regola sale e pepe. Farcisci le crêpes col formaggio svizzero a fette, erbette e forma dei cannelloni. Adagiai in una teglia imburrata, spolverizza con formaggio grattugiato e inforna a 200° per 15 minuti.

Da oltre 700 anni in Svizzera si produce Appenzeller® Dolce e aromatico formaggio a pasta semidura fatto stagionare immerso in erbe aromatiche.

7 Alla bretone

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per le crespelle:
- **Latte** 600 ml
- **Farina** 220 g
- **Uova** 4
- **Burro fuso** 50 g
- **Sale**
- **Uova** 4
- **Pisellini** 100 g
- **Erba cipollina**
- **Olio extravegine**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Unisci nel bicchiere del mixer latte, farina, uova, sale e burro fuso, poi frulla. Versa un mestolino di pastella in una padella antiaderente ben calda e cuoci le crêpes 1 minuto per lato, poi disponile nei piatti. Cuoci 4 uova, uno alla volta, in un padellino con un filo d'olio. Regola sale, pepe e adagiale nel centro di ogni crêpe. Completa con i pisellini scottati per pochi minuti in acqua bollente salata. Piega i lembi della crepe verso il centro e infine guarnisci con fili di erba cipollina fresca.

8 Di barbabietola con ricotta e cime di broccoli

Preparazione
15 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per le crêpes: ○ **Latte** 350 ml ○ **Uova** 3 ○ **Farina 00** 170 g ○ **Purea di barbabietola** 50 g ○ **Burro fuso** 30 g ○ **Sale** ○ **Ricotta vaccina** 300 g ○ **Grana Padano Dop grattugiato** 100 g ○ **Uova** 2 ○ **Broccoli puliti** 200 g ○ **Olio extravergine** 30 g ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Unisci uova, latte, farina, purea di barbabietola e frulla per ottenere la pastella. Versala in una padella calda 1 mestolino alla volta e poi voltala per cuocere le crêpes dai due lati. Scotta le cime di broccolo per 5 minuti e quindi saltale in padella con olio, sale e pepe. Lavora la ricotta con le uova e il Grana Padano Dop, poi spalmala sulle crêpes, unisci i broccoli e chiudi a fazzoletto. Adagia le crêpes in una teglia con burro fuso, spolverizza con Grana Padano Dop e inforna per 10 minuti con la sola funzione grill.

Vacanze attive in Valbelluna

Al cospetto delle Dolomiti e a un passo da Venezia, vicino alla mondana Cortina ma differente. Qui, in Veneto, il paesaggio è protagonista assoluto e ai visitatori è richiesto di entrare in punta di piedi, senza far rumore...

La Valle incantata
Parco delle Dolomiti Bellunesi

Incuneata tra Trentino Alto Adige e Friuli Venezia Giulia la provincia Bellunese si estende tra scarne guglie di roccia, vaste praterie, boschi fitti di abeti e accoglie i 13 mila ettari del Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi, un'area selvaggia disegnata dal corso mutevole del Piave e dei suoi affluenti che tra piene e secche disegnano isolette e specchi d'acqua, altopiani soleggiati e canyon oscuri.
Una regione che merita di essere conosciuta viaggiando lentamente per avere modo di assaporare ogni minima variazione del paesaggio. Non a caso 10 anni fa è stato istituito il Cammino delle Dolomiti un anello di 500 chilometri da percorrere a piedi. Il tratto che attraversa la Valbelluna segue il corso del Piave e termina nel capoluogo, ma prima s'incontrano ville veneziane, chiese del Cinquecento e borghi medievali, ma soprattutto si cammina, si ciaspola o si pedala attraverso i prati e i boschi del Valpiana e della Valmorel. Luoghi incantevoli al punto che lo scrittore bellunese Dino Buzzati nel libro "I miracoli di Val Morel" li rese protagonisti di una serie di racconti dedicati ai prodigi immaginari di Santa Rita.

Sempre in movimento

La valbelluna che si apre ai piedi delle Dolomiti è una sorta di palestra a cielo aperto che offre alternative di ogni genere adatte agli appassionati della montagna e ai professionisti, agli sportivi e agli atleti.
La giornata corre veloce: già di prima mattina ci si può immergere nel silenzio dei boschi seguendo i sentieri ben segnalati con l'aiuto delle racchette o delle ciaspole, secondo la stagione. Appena il tempo di un pranzo veloce e si riparte con le attività più adrenaliniche, da scegliere tra canyoing, mountain biking e parapendio.

Sulle tracce dei campioni

Attraversare in bicicletta i boschi del Cansiglio significa immergersi nel verde tra faggi e abeti, sempre però con lo sguardo attento a individuare i cervi che si nascondono dove la vegetazione è più fitta. La Valbelluna è il paradiso degli appassionati di ciclismo, qui infatti si tiene la "Sportful Dolomiti Race" di Feltre la gran fondo più dura d'Europa con 210 km di lunghezza e i 5200 metri di dislivello. E per chi desidera cimentarsi nel percorso in tutta serenità ci sono le E-bike a noleggio.

Dove dormire

Rifugio Pranolz a Trichiana di Borgo Valbelluna. Costruito in cima a una collina circondata dalle prealpi bellunesi è il punto d'incontro per amanti della natura, dello sport e della vita all'aria aperta. E alla fine di un'intensa giornata offre il piacere di lasciarsi coccolare nella sauna e ammirare il tramonto dalla vasca dell'idromassaggio che si trova all'esterno.

Da non perdere!

Dove mangiare

Agriturismo Bontajer a Lentai di Borgo Valbelluna (nella foto). Ogni pasto al Bontajer è un viaggio nella cultura bellunese. Ricette preparate con gli ingredienti stagionali prodotti dall'azienda agricola e servite in uno stile rustico ma ricercato che usa soltanto materiali naturali.
Birreria a Pedavena. Cena con piatti della tradizione, ingredienti a km zero e ottime birre alla spina prodotte birrificio storico.

Sapori locali

La Valbelluna è la culla dei fagioli italiani grazie a un teologo bellunese che per primo in Italia ne avviò la coltivazione con alcuni fagioli originari del Sud America. Oggi la **pregiata varietà gialèt** è un presidio Slow food e specialità locale. Come il prezioso **miele delle Dolomiti bellunesi Dop** e **l'orzo locale** coltivato con sistemi eco-compatibili: altro presidio Slow Food protagonista della tradizionale zuppa d'orzo bellunese preparata con i semi d'orzo decorticati a pietra.

Morellino di Scansano

Il nome Morellino di Scansano, per identificare il vino prodotto nello Scansanese e zone limitrofe, era in uso da tempo prima del riconoscimento della Denominazione. Il Disciplinare di Produzione prevede che la produzione sia basata su uve di Sangiovese, integrate fino a un massimo del 15% con uve provenienti da vitigni a frutto nero. come i tradizionali Canaiolo, Ciliegiolo, Malvasia, Colorino e altri vitigni internazionali a bacca nera. Le caratteristiche della tipologia "Annata", sono un colore rosso rubino, odore vinoso con note di fruttato, buona freschezza e sapidità. E' un vino "fresco", che si vende dalla primavera successiva alla vendemmia. Per la "Riserva" il vino ha un colore rosso intenso, che tende al granato, aroma di fruttato, note di speziato e di vaniglia, gusto asciutto, corposo ed è invecchiato per almeno di 2 anni.

Ribollita

Preparazione
60 min + rip

Cottura
4 ore

INGREDIENTI PER 6
Lascia a bagno 400 g di fagioli cannellini secchi 12 ore e poi lessali con rosmarino. Scolali, conserva l'acqua di cottura e frullane metà.. Trita 1 cipolla, taglia a pezzetti 2 carote, 1 gambo di sedano e fai colorire 1 minuto in un tegame capiente con 3 cucchiai d'olio. Unisci 2 patate a pezzetti e il timo. Rosola 1 minuto poi versa 3 pomodori pelati, 1 mazzo di cavolo nero tagliato, 1 mazzo di bietole tagliate e 1/4 di verza affettata. Copri con l'acqua dei fagioli metti l coperchio e lascia sobbollire a fiamma dolce per 2 ore circa, versando altra acqua calda dei fagioli o brodo vegetale. Unisci la crema di fagioli e cuoci 30 minuti. Aggiungi i fagioli interi, copri con brodo caldo e cuoci ancora 30 minuti. Disponi sul fondo di un tegame di coccio 4 fette di pane toscano raffermo e 2 mestoli di zuppa. Ripeti fino a riempire il tegame. Chiudi con la pellicola e lascia riposare almeno 3 ore. Scalda con poco brodo, un filo d' olio e servi.

sorrisi e canzoni
TV

Erbe Aromatiche

Le erbe aromatiche mediterranee come menta, basilico, rosmarino, salvia, timo e maggiorana, per citare soltanto le più utilizzate in cucina, regalano colore e fragranza a ogni ricetta. Per questo è bene averle sempre a portata di mano: quelle secche in dispensa e quelle fresche piantate nei vasetti. In generale, aiutano il corpo a disintossicarsi. In particolare, basilico, menta e prezzemolo stimolano la digestione, mentre salvia e rosmarino contrastano le infiammazioni

insalata libanese

Taboulé menta e prezzemolo

 Preparazione 20 min+rip Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **Bulgur** 200 g
- **Cipolla** 1
- **Prezzemolo** 50 g
- **Menta** 20 g
- **Pomodori datterini** 200 g
- **Limone** 1
- **Olio extravergine**
- **Sale**

Preparazione. Copri il bulgur con acqu bollente e fai riposare per circa 60 minuti. Intanto, pulisci le foglie di menta e quelle di prezzemolo, taglia a metà i pomodori e sbuccia la cipolla, quindi trita tutto grossolanamente con l'aiuto di un coltello. Sgocciola il bulgur e condiscilo con il trito preparato, abbondante olio, il succo di limone e sale. Fai riposare per almeno 3 ore, poi servi a temperatura ambiente.

Per condire

Pesto mandorle e prezzemolo

 Preparazione 10 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **Prezzemolo** 50 g
- **Mandorle pelate** 20 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Olio extravergine** 60 g
- **Limone bio** 1
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 2 cucchiai
- **Sale** mezzo cucchiaino

Preparazione. Sfoglia il prezzemolo e lavalo con cura. Pela gli spicchi d'aglioe grattugia la scorza del limone. Unisci nel bicchiere del frullatore l'aglio, le mandorle, il prezzemolo e la scorza di limone, quindi frulla a scatti aggiungendo l'olio extravergine fino a ottenere un pesto omogeneo. Per conservarlo puoi trasferirlo in un vaso di vetro sterilizzato e coprirlo con abbondante olio extravergine. Usalo per condire la pasta, spalmato sopra crostini di pane caldo e anche per accompagnare i piatti di carne.

Salvia fritta in pastella

 Preparazione 5 minuti Cottura 6 minuti

INGREDIENTI PER 2

- **Salvia** 200 g
- **Farina** 100 g
- **Amido di mais** 80 g
- **Acqua frizzante** 220 ml
- **Olio di semi**
- **Sale**

Preparazione. Lava le foglie di salvia grandi e asciugale con cura. Versa la farina e l'amido di mais in una ciotola, aggiungi l'acqua frizzante fredda e poi mescola con cura. Passa le foglie nella pastella e tuffale poche per volta in una padella con abbondante olio di semi bollente, lasciale friggere per 2 minuti e poi scolale su carta da cucina. Falle asciugare, sala e servile ben calde.

Burri più sani

Ricchi di grassi salutari come Omega 3 e 6, vitamine e sali minerali i **burri (o creme) ricavati da frutta secca** sono un perfetto compromesso fra golosità e salute e sono facili da preparare. Basta tostare in padella la frutta secca sgusciata per 10 minuti e frullare, prima alla velocità massima per ridurla in polvere e poi a una velocità più bassa fino ad avere una crema. Avrai così il **burro di arachid**i, reso famoso dalle serie tv, quello di mandorle, di noci e pistacchi. Vale la pena provali tutti anche perché hanno proprietà diverse. La crema di arachidi è quella con il contenuto più alto di proteine, poi vitamine E, B6, magnesio e potassio. Minerali presenti anche nel **burro di mandorle** assieme alla vitamina E, ideale per la salute della pelle. La **crema di noci** è la più ricca di Omega 3, mentre la **meno calorica è quella di pistacchi**, che contiene anche proteine, vitamina B6 e fosforo.

Come scegliere l'acqua minerale

Per scegliere consapevolmente l'acqua minerale da portare in tavola è utile imparare a leggere l'etichetta, almeno i parametri più importanti. Vediamoli. **Residuo fisso** indica quanti sali ci sono per litro. **Durezza**: segnala la quantità di calcio e magnesio, le acque più leggere meno di 15 F°, quelle dure più di 30. Importante anche il numero che indica la **presenza di calcio,** che varia moltissimo: da un massimo di 500 mg fino a 15 mg. Un'acqua con una discreta concentrazione di calcio è utile per raggiungere i 1000 mg al giorno raccomandati, discorso opposto per il **sodio: meno è meglio**!

Per un booster d'energia

Capita a tutti di avere un calo d'energia causa stress, affaticamento o cambio di stagione. Prima di ricorrere agli integratori prova a inserire nella dieta i cibi giusti. Innanzitutto il **miele**, ne basta un cucchiaino ed è meglio di qualsiasi energy drink. Tra le verdure ottimi **carciofi, cavoli e cavoletti** che contrastano la stanchezza grazie agli antiossidanti, poi il **germe di grano** che contiene sali minerali, amminoacidi, vitamina D ed E e acido folico. Molto utili **frutti rossi, agrumi e uova**. Da non sottovalutare l'aiuto che viene dai grassi "buoni" come gli Omega, contenuti nei pesci grassi, come il **salmone**, e nei **semi di chia**.

Lentil tofu di lenticchie rosse

Aurora
Veg e antispreco

Preparare il tofu in casa si può, prepararlo senza soia anche, con la nostra versione alle lenticchie rosse! In poche mosse realizzerai con le tue mani un panetto dall'alto contenuto proteico che puoi rosolare in padella dopo averlo insaporito con una sfiziosa marinatura. Usalo per arricchire insalate, cous cous e tanti altri piatti.

Preparazione
20 minuti+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER UN PANETTO DI CIRCA 320 G

- **Lenticchie rosse decorticate** 250 g
- **Acqua calda** 350 g
- **Sale fino**

Per realizzare il lentil tofu per prima cosa copri le lenticchie con l'acqua calda e lasciale in ammollo per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo trasferisci le lenticchie con la loro acqua in un frullatore, sala e poi frulla alla massima potenza; se necessario allunga con poca acqua fredda e aiutati con una spatola per spingere il composto verso le lame. Dovrai ottenere una consistenza liscia e omogenea.

Versa la purea in un tegame antiaderente e cuoci mescolando continuamente fino a quando diventerà denso e colloso; ci vorranno circa 10 minuti. Trasferisci il composto in un contenitore di vetro, livella bene la superficie e copri con un foglio di carta forno a contatto. Lascia rassodare in frigorifero per circa 5 ore.

Una volta rassodato, capovolgi il panetto e rimuovi la carta forno, poi taglialo a cubetti della dimensione desiderata: il tuo lentil tofu di lenticchie rosse è pronto per essere utilizzato!

Ricco di proteine

Finocchi

Ottimi e ricchi di proprietà benefiche sono preziosi e versatili in cucina. L'unico errore da non fare mai è quello di buttare via gli scarti

Non si butta niente

Particolarmente ricchi di acqua, fibre e sali minerali, calcio e fosforo in particolare, i finocchi favoriscono la corretta digestione e hanno proprietà diuretiche, drenanti e disintossicanti. Per mantenerne intatti i principi nutritivi è preferibile consumarli crudi in pinzimonio o anche in insalata magari assieme ad arance e capperi come vuole la ricetta siciliana. In alternativa, puoi cucinarli al vapore, saltarli velocemente in padella con un giro d'olio oppure, come ti suggeriamo noi, gratinarli in forno. L'errore da non fare mai è quello di buttare le foglie esterne più coriacee e i ciuffetti profumati, infatti li puoi facilmente trasformare in un'ottima zuppa lessandole foglie con una patata e poi usando i ciuffi per decorare, se preferisci puoi frullarli con formaggio grattugiato, noci e olio extravergine per ottenere un pesto profumato. I ciuffi di finocchio sono preziosi anche per profumare un semplice risotto: ti basta aggiungerli in mantecatura oppure tritarli grossolanamente e usarli al posto del finocchietto selvatico per condire la pasta con le sarde. Infine, li puoi anche trasformare in una tisana rinrescante e digestiva di sicuro effetto.

Facili e gustosi

Finocchi gratinati al forno

Preparazione
10 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Finocchi** 2 grandi
- **Pangrattato** 50 g
- **Formaggio grattugiato** 2 cucchiai
- **Aglio** 1 spicchio
- **Prezzemolo**
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Pulisci i finocchi, riducili a spicchi piccoli e versali in un contenitore. Trita finemente lo spicchio d'aglio con un ciuffo di prezzemolo e aggiungi il trito nella ciotola con i finocchi. Unisci il pangrattato, il formaggio grattugiato e mescola con cura. Trasferisci i finocchi in una teglia foderata con carta forno e condiscili con sale, pepe e un giro d'olio. Inforna a 190° per circa 35 minuti, avendo cura di azionare il grill negli ultimi 5 minuti, in modo che si formi una crosticina colorata. Servi i finocchi ben caldi.

dal macellaio

Costine di maiale

Alla griglia, al forno e in padella sono un taglio di carne che accontenta tutti. Soprattutto se segui i nostri suggerimenti per la cottura perfetta

Tenere e succulente

Taglio povero e di seconda scelta, le costine di maiale sono in raltà molto saporite e gustose. Ricavate dal costato del suino, sono spesso le grandi protagoniste del barbecue. In Toscana in particolare si usa la rosticciana, ovvero la costola di maiale a taglio unico con le costine non separate tra di loro. Ricche di tessuto connettivo, ma povere di carne, le costine richiedono perciò qualche trucco e accortezza particolare durante la cottura per dare il meglio di sé . Perché le costine possano diventare tenerissime e succulente bisogna cuocerle a una temperatura compresa tra i 93-95° per fare in modo che il collagene si sciolga. Se hai a disposizione la griglia - la cottura ideale per le costine - il consiglio è di avvolgerle prima in un triplo strato di alluminio unendo nel cartoccio un po' d'acqua o di aceto di mele Saporitissime anche poreparate nel forno, cuocendole possibilmente a lungo ma a una temperatura non troppo elevata.

Gusto deciso

Al forno con i peperoni

Preparazione
25 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Costine a fila intera** 900 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Rosmarino** 2 rametti
- **Peperoni rossi** 2
- **Spinacini freschi** 200 g
- **Olio extravergine** 20 g
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Strofina la carne con sale e pepe e spalmala con un filo d'olio. Adagiala in una pirofila con lo spicchio d'aglio schiacciato e un filo d'olio, quindi cuocila nel forno ventilato a 135° per 40 minuti. Intanto pulisci i peperoni, riducili a falde e poi scottali velocemente sulla piastra. A questo punto, gira la carne e aggiungi i peperoni. Lascia cuocere ancora per 15 minuti dall'altro lato, fino a quando sarà colorata in modo uniforme (la bassa temperatura del forno è importante per ottenere una cottura omogenea senza colorire troppo la carne). Servi le costine ben calde recuperando il fondo di cottura dalla teglia e poi guarniscile con le foglie di spinacino saltate in padella con un filo d'olio.

Sarago

Le sue carni bianche sono pregiate, saporite e digeribili. Scegli di cuocerle al forno, al sale e alla griglia per esaltarne le qualità

Tenero e compatto

Come i dentici, le orate e il pagro, il sarago appartiene alla famiglia degli Sparidi. Nel Mar Mediterraneo troviamo cinque specie diverse: il maggiore, il pizzuto, il fasciato, lo sparaglione e il faraone, oggi quasi scomparso. Le differenze riguardano gli habitat, l'alimentazione, le livree e le dimensioni. Il più pregiato è il sarago maggiore (Diplodus sargus) è il più diffuso nel mar Mediterraneo ed è presente anche nell'Oceano Atlantico orientale. Il colore della livrea tende al grigio argento. Raggiunge una lunghezza massima di 45 cm e 2 kg di peso e vive fino a 10 anni. Le sue carni contengono il 5-6 per cento di grassi e sono considerate semigrasse. È ricco di sali minerali che lo rendono un alimento adatto nelle diete ricostituenti. Il prodotto fresco si riconosce facilmente dal colore argento vivo, poi è molto rigido, le branchie sono di colore rosso porpora, gli occhi trasparenti e le squame ben attaccate alla pelle.

Ricetta
light

All'acqua pazza

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Sarago** 2 da 350 g l'uno
- **Pomodori datterini** 300 g
- **Aglio** 2 spicchi ○ **Alloro** 2 foglie
- **Gambi di prezzemolo**
- **Vino bianco** 1 bicchiere
- **Olio extravergine** ○ **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Pulisci il pesce eliminando le interiora e squamandolo accuratamente poi, con l'aiuto di un coltello con la lama sottile e affilata, pratica delle incisioni sulla pelle in modo che assorba bene il condimento. Adagialo quindi in una casseruola antiaderente con un filo d'olio e gli spicchi d'aglio e fallo rosolare a fiamma vivace, avendo cura di rigirarlo per cuocerlo da entrambe le parti. Sfuma con il vino bianco e unisci i pomodorini tagliati a metà e le foglie d'alloro. Copri quindi con il coperchio e cuoci a fiamma moderata per circa 10 minuti, versando un po' d'acqua all'occorrenza. Soltanto alla fine aggiungi i gambi di prezzemolo tagliati finemente in modo che sprigionino tutto il loro profumo. Completa con un filo d'olio a crudo.

Mortadella

Ottenuta dal gustoso mix di carni della spalla e del grasso di gola del maiale, è un insaccato molto antico che fin dal tempo degli etruschi regala gusto e felicità a chi sa come apprezzarla

Un salume unico

Per preparare la mortadella Bologna si utilizzano carni selezionate di suino: il taglio principale è ottenuto per lo più da parti di spalla, che vengono triturate e mescolate con il grasso di gola a pezzetti, spezie e aromi naturali. L'impasto viene quindi insaccato e cotto in apposite stufe ad aria per un tempo variabile a seconda del peso da 8 a 26 ore, fino al raggiungimento della temperatura di 70° al cuore della mortadella. L'ultima fase è la docciatura a freddo e poi il raffreddamento. La mortadella Bologna Igp è preparata secondo un rigido disciplinare che non prevede l'aggiunta di pistacchi, che invece si usano a Roma e nel Centro Italia. Naturalmente, il modo migliore di gustarla è tra due fette di pane, ma è impossibile non ricordare che la mortadella è un ingrediente del ripieno dei tradizionali tortellini bolognesi.

Medaglioni di mortadella

Insolita versione

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Mortadella** 4 fette da 100 g ciascuna
- **Formaggio spalmabile** 120 g
- **Cavolo cinese (pack choi)** 4
- **Granella di pistacchi** 1 cucchiaio
- **Olio extravergine**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Per questa preparazione scegli una mortadella di ottima qualità: taglia 4 fette dello spessore di circa 1 centimetro; se il diametro della fetta dovesse risultare troppo grande puoi ridurla con un taglia pasta oppure con l'aiuto di un bicchiere e di un coltellino. Taglia i pack choi a metà nel senso della lunghezza e poi scottali per 3 minuti in acqua bollente salata, poi raffreddali immediatamente in acqua e ghiaccio per mantenere il colore brillante. Scotta i dischi di mortadella in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio in modo da colorarli bene. Poi spalmali col formaggio, disponili nei piatti e termina con il pack choi ripassato in padella con un giro d'olio. Decora con granella di pistacchi.

Ti stupirà sapere che 100 g di Mortadella Bologna hanno meno calorie di un piatto di pasta e solo 60-70 mg di colesterolo. In più è molto ricca di proteine nobili, vitamine e minerali.

al supermercato

Pomodori secchi

Più saporiti di quelli freschi regalano gusto e colore a tutte le ricette invernali. E proprio come il prodotto fresco sono ricchi di antiossidanti, vitamine e magnesio

L'estate nel piatto

I pomodori essiccati al sole sono una preziosa risorsa per le ricette invernali. In commercio li trovi anche già reidratati e poi conservati sott'olio. In genere per queste preparazioni si utilizzano varietà che contengono poca acqua e hanno una buccia piuttosto spessa, i più pregiati sono i pomodori San Marzano. Per utilizzarli, tuffali in acqua bollente acidulata con 1-2 cucchiai di aceto, spegni e falli riposare per 5 minuti. Scolali, asciugali e condiscili con olio, origano, capperi, olive e così via.
Se non li consumi subito, conservali in frigo in vasetti con il tappo a vite per circa 15 giorni. Perfetti tagliati a pezzetti nelle insalate o per insaporire altre verdure cotte, creme vegetali, pizze e focacce, sono anche l'ingrediente principale del pesto rosso siciliano invernale: l'ideale per preparare una pasta deliziosa in pochi minuti.

Il primo perfetto

Bucatini al sugo

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Bucatini** 350 g
- **Spinacini** 100 g
- **Pane all'olio** 80 g
- **Pomodori secchi sott'olio** 40 g
- **Grana Padano Dop** 40 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine** 30 g
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Sbollenta gli spinacini per alcuni istanti in padella con pochissima acqua leggermente salata, quindi scolali, raffreddali e strizzali.
Taglia i pomodori secchi a striscioline non troppo sottili.
Taglia il pane a cubetti molto piccoli e saltalo in una padella antiaderente ben calda con pochissimo olio e lo spicchio d'aglio fino a quando saranno ben dorati e croccanti.
Cuoci la pasta in abbondante acqua salata e poi scolala al dente, recuperando parte dell'acqua di cottura.
Rimetti i bucatini nella pentola, aggiungi gli spinaci, i pomodori secchi e termina la cottura. Alla fine, insaporisci con il formaggio grattugiato e i cubetti di pane tostato, in modo che rimangano croccanti. Completa i piatti con un filo d'olio crudo.

mi Piace

POMPADOUR

Nuove tisane NamasTe®

Dall'esperienza Pompadour nell'infusione nascono Puro Rilassamento e Sinfonia di Spezie, due nuove preziose miscele che vanno ad arricchire il sub-brand NamasTe®, una linea di tisane ayurvediche e biologiche per assaporare il presente e scoprire il piacere della consapevolezza. Con il gusto pieno e la fragranza sensuale di erbe e spezie della migliore qualità, le tisane ayurvediche e biologiche NamasTe® accompagneranno momenti di assoluto benessere. Le delicate note delicate della camomilla, il potere distensivo della passiflora ed il gusto fresco e profumato del timo limone danno vita a "Puro Rilassamento". Il tocco rinfrescante dello zenzero, il profumo della cannella, l'intenso aroma del cardamomo ed un pizzico di pepe si fondono in un unico piacere dando vita a "Sinfonia di Spezie".

MONGE

Natural Superpremium

Monge Natural Superpremium Monoprotein Kitten Manzo è un alimento completo e bilanciato specificatamente sviluppato per il benessere dei gattini grazie alla presenza di sostanze nutritive di qualità. Prodotto formulato con un'unica fonte proteica animale, il manzo, e con l'inclusione di carne fresca. La formulazione è arricchita con Xilooligosaccaridi, prebiotici che supportano il benessere intestinale.
Senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

CO.GE.DI.

Acqua Uliveto

Un ingrediente essenziale per mantenere le ossa forti e giovani è il calcio che aiuta a costruire le ossa ed è il micronutriente più importante nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi. Bere quotidianamente un'acqua con calcio altamente biodisponibile contribuisce ad introdurre questo prezioso minerale in modo semplice e naturale.
Come riconosciuto dal Ministero della Salute: "La quantità di calcio presente nell'acqua minerale Uliveto partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa" (Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019). Infatti, due litri d'acqua Uliveto contengono circa 400 mg di calcio, vale a dire circa il 50% del valore nutritivo di riferimento. Il calcio presente in acqua Uliveto è biodisponibile, questo significa che viene subito assorbito dall'intestino.

BARILLA

Pesto Basilico e Pistacchio

Nel nuovo Pesto Basilico e Pistacchio, formaggio e aglio sono stati eliminati per non coprire i sapori peculiari e delicati del prodotto. Rispetto alla ricetta Genovese, il nuovo prodotto presenta un gusto e una consistenza più complessi: una nota tostata predominante, quella del pistacchio, che si combina con il basilico in un perfetto equilibrio di sapori e profumi. L'originalità della consistenza sta nella cremosità tipica della linea 'Pesto Barilla', a cui si aggiunge la croccantezza della frutta secca.
Il basilico, 100% italiano è da agricoltura sostenibile.

LAGO GROUP

Plaisir Chocolate

Plaisir Chocolate, la linea di biscotti al cioccolato firmata Lago Group, si presenta con un design profondamente rinnovato. Protagonista della linea è il cioccolato nelle sue versioni al latte e fondente. Con il suo gusto irresistibile, avvolge e farcisce il cuore di wafer, pan di spagna e cialde. La linea di prodotti Plaisir Chocolate è composta da dodici referenze, frutto di un'accurata selezione di materie prime, di ricette perfezionate in laboratorio e di trasformazione degli ingredienti attraverso tecnologie d'avanguardia.

DUCHESSA LIA

Roero Arneis

Leggero, secco e armonicamente profumato: sono le tre note che caratterizzano il Roero Arneis di Duchessa Lia: una delle eccellenze del marchio leader in Italia nel comparto dei vini piemontesi. È un bianco di un bel giallo paglierino che può virare verso tonalità ambrate.
Si caratterizza per gli aromi delicati, note floreali e fruttate, corpo pieno, e una piacevole acidità. Perfetto con ogni piatto di pesce, si abbina naturalmente anche con ogni altro piatto delicato. In ogni caso, è sempre l'ideale per un elegante aperitivo.

RECLA

Speck Alto Adige IGP affettato

Lo Speck Alto Adige IGP di Recla, già affettato in vaschetta, è buono e tenero come appena affettato. È un salume genuino che apporta proteine ed anche minerali e vitamine importanti, tra cui ferro o potassio. La famiglia Recla è uno dei 28 produttori di Speck Alto Adige IGP e la sua produzione è garantita dal marchio "Indicazione Geografica Protetta" (IGP). Per diventare Speck Alto Adige IGP, Recla segue scrupolosamente i passaggi fondamentali che ne garantiscono l'autenticità, iniziando con la selezione delle migliori cosce di suino che vengono speziate utilizzando la ricetta segreta di famiglia. L'affumicatura con il legno di faggio è leggera e delicata, e la tipica stagionatura di almeno 22 settimane avviene all'aperto, dove l'aria fresca della Val Venosta garantisce un risultato eccezionale.

VAL VENOSTA

La Box Biography di La Saporeria

Le Mele Bio Val Venosta, coltivate nel rispetto dell'ecosistema, custodiscono la bontà naturale tipica delle mele maturate nella valle, un luogo florido e incontaminato. Disponibile su La Saporeria, la Box Biography racchiude le pregiate e saporite Mele Bio Val Venosta. Ogni box è corredata da un'etichetta con il nome del produttore che le ha coltivate e da un codice QR. Scannerizzandolo, è possibile conoscere l'impegno e il lavoro del melicoltore attraverso descrizioni minuziose e gallery fotografiche.

Maritozzi

Dolci ben lievitati e farciti con panna montata perfetti per la prima colazione. Soffici e golosi, sono tra gli alimenti più amati dello street food romano

Piccoli piaceri

Preparazione
60 min+ rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

Ingredienti per 18 pezzi

Per la biga:

- **Farina** 240 g
- **Lievito di birra** 1 2,5 g

Per l'impasto:

- **Farina** 600 g
- **Uova intere** 120 g (2 grandi o 3 piccole)
- **Uova** 1 50 g di tuorli (2-3)
- **Zucchero** 100 g
- **Uvetta** 150 g
- **Pinoli** 60 g
- **Vanillina** 1 bustina
- **Sale**

Per lucidare e guarnire:

- **Uova** 1 tuorlo
- **Latte** 1 cucchiaino
- **Panna fresca** 300 ml
- **Sale**
- **Zucchero a velo**

1

Prepara la biga

Fai il preimpasto: stempera il lievito con 110 ml d'acqua appena tiepida e, quando sarà ben sciolto, mescola il tutto con la farina. Lavora il composto per renderlo omogeneo e fai lievitare fino a che sarà raddoppiato di volume (circa 2 ore).

2

Fai l'impasto

Setaccia la farina disponendola a fontana. Versa nell'incavo le uova sgusciate, i tuorli, 250 ml d'acqua, lo zucchero e la vanillina e lavora un poco il composto. Se risultasse troppo asciutto, versa ancora poca acqua.

3

Mescola gli ingredienti

Incorpora all'impasto prima la biga e poi 10 g di sale, i pinoli e l'uvetta. Quando sarà liscio, coprilo e lascialo riposare per altri 30 minuti.

4

Il mix per lucidarli

Lavora il tuorlo in una ciotolina fino a montarlo leggermente e poi versa a filo il latte, mescolando.

5

Forma i panetti

Ricava dalla pasta 16-18 panini ovali, compattali bene con le mani e sagomali in dimensioni uniformi. Disponili ben distanziati in una teglia foderata con carta forno, coprili e lasciali lievitare finché saranno raddoppiati di volume (circa 2 ore).

6

Spennella e inforna

Con l'aiuto di un pennello da cucina, lucida la superficie dei paninetti con il mix di tuorlo e latte preparato, poi cuocili nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti o fino a quando saranno dorati. Lasciali raffreddare.

7

Monta la panna

Poco prima di servire, monta la panna fredda di frigorifero usando la frusta a mano oppure quella elettrica, poi trasferiscila in una tasca da pasticcere.

doppia lievitazione

Per gli impasti particolarmente soffici è spesso prevista una seconda lievitazione. I tempi sono indicativi perché dipendono da temperatura e umidità: per la temperatura (25-30°) puoi aiutarti con il forno aperto, acceso al minimo, mentre per mantenere l'umidità devi coprire la pasta con un canovaccio.

8

Taglia e farcisci

Incidi i maritozzi al centro nel senso della lunghezza, senza separare le due parti. Farciscili con la panna montata e infine spolverizzali con un po' di zucchero a velo.

Preparazione
20 minuti

Cottura
200 minuti

INGREDIENTI

- **Zucchero** 250 g
- **Uova** 3-4 albumi
- **Acqua** 50 g

Meringhe

La versione italiana di questo dolce delizioso è più complessa di quella tradizionale francese perché, prima della cottura in forno, prevede di cuocere gli albumi versando uno sciroppo bollente. Una preparazione che rende il dolce più duraturo

1

Fai lo sciroppo

Versa lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso, unisci l'acqua e porta il composto alla temperatura di 115° mescolando per sciogliere lo zucchero.

2

Monta i bianchi

Metti gli albumi nella ciotola della planetaria e quindi aziona la frusta per montarli.

3

Unisci tutto

Cuoci lo sciroppo fino a portarlo a 121°. A questo punto versalo a filo sugli albumi senza smettere di far girare la frusta ma a una velocità più bassa.

4

Lavora ancora

Continua a far lavorare la planetaria fino a quando la massa sarà completamente fredda, lucida e spumosa.

5

Riempi il sac à poche

Rivolta il sac à poche su se stesso, tenendolo ben saldo in una mano. Con la mano libera versa la meringa cruda aiutandoti con un cucchiaio evitando di riempirlo troppo. Poi risvoltalo per chiuderlo.

6

Cuoci nel forno

Con l'aiuto del sac à poche forma dei ciuffi sopra una teglia foderata con carta forno. Cuoci nel forno statico a 80° per circa 3 ore, fino a quando le meringhe saranno completamente asciutte. Lascia raffreddare.

prova così

Per guarnire un dolce, forma i decori con la meringa cruda inserita nel sac à poche e poi cuocila fiammeggiando con un cannello da pasticceria.

Tecniche di cottura

Leggero e saporito

Pesce bianco al vapore

Una cottura delicata che rispetta gli ingredienti che mantengono la loro naturale consistenza e risultano più gustosi e colorati. In più non necessita di grassi

Prepara le verdure

Taglia le carote a rondelle sottili, riduci le zucchine a bastoncini e le patate a cubetti. Cerca di tagliare le verdure in modo che i tempi di cottura siano simili così potrai sistemarle nel cestello e cuocerle nello stesso tempo del pesce.

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

Gallinella o capone 8 filetti · **Carote** 150 g · **Zucchine** 150 g · **Patate** 150 g · **Olio extravergine** · **Sale** · **Pepe**

2

Sistema i filetti

Pulisci i filetti di gallinella dalle lische con l'apposita pinzetta e poi adagiali delicatamente sopra le verdure all'interno del cestello di legno per la cottura a vapore.

3

Pronti per la cottura

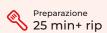
Adagia il cestello sopra una pentola con acqua in ebollizione, copri e cuoci al vapore per 10 minuti circa, fino a quando il pesce e le verdure saranno cotti. Servi con un filo d'olio extravergine, sale e pepe.

prova così

Per un risultato ancora più aromatico puoi profumare l'acqua del vapore con vino, foglie aromatiche o spezie. Per un ottimo risultato lascia sobbollire l'acqua aromatizzata per 15 minuti circa prima di posizionare il cestello con gli ingredienti .

Pizza senza impasto

Lievitati e streetfood

La pizza più facile in assoluto da preparare e una tra le più buone! Anche se sei alle prime armi in cucina puoi goderti questa pizza da fare per una serata con gli amici o in famiglia. Niente pieghe, nessuna lievitazione lunghissima e in men che non si dica avrai un ottimo risultato da condire come più ti piace o come ti proponiamo noi!

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 40X30 CM

- **Farina 00** 250 g
- **Farina Manitoba** 250 g
- **Acqua** 400 g
- **Olio extravergine d'oliva** 20 g
- **Sale fino** 10 g
- **Lievito di birra fresco** 8 g

PER CONDIRE

- **Passata di pomodoro** 300 g
- **Olio extravergine d'oliva** 10 g
- **Sale fino** 1 pizzico
- **Pomodorini ciliegino** 150 g
- **Capperi sott'olio**
- **Olive taggiasche** 30 g denocciolate
- **Provola** 100 g
- **Basilico**

Per preparare la pizza senza impasto, versa le due farine in una ciotola capiente. Aggiungi quindi l'acqua e il lievito di birra sbriciolato.

Mescola bene con un cucchiaio di legno sino a ottenere un impasto omogeneo e morbido. Lascialo riposare per 10 minuti e aggiungi l'olio.

Unisci anche il sale e mescola nuovamente con il cucchiaio di legno sino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Copri l'impasto con la pellicola e lascialo lievitare a temperatura ambiente per 3 ore. La temperatura più indicata sarebbe intorno ai 25-27°.

Quando l'impasto è raddoppiato trasferiscilo in una teglia da 40x30 cm ben unta d'olio facendo attenzione a non romperlo. Schiaccialo e allargalo stendendolo con le mani, senza preoccuparti se non riesci a coprite tutta la teglia.

Lascia riposare l'impasto in teglia ancora per 10 minuti, poi stendilo ulteriormente con la punta delle dita sino a ricoprire l'intera superficie della teglia. Condisci la passata di pomodoro con sale e olio e versala sulla base della pizza lasciando libero un bordo di 2 cm. Fai riposare ancora per 30 minuti al riparo da correnti d'aria.

Trascorso il tempo di riposo, adagia i pomodorini precedentemente lavati e tagliati a metà sulla superficie della pizza con una leggera pressione. Unisci anche i capperi scolati e un filo d'olio extravergine.

Cuoci in forno statico preriscaldato a 220° per 25 min. Estrai quindi dal forno e cospargi la pizza con la provola grattugiata. Cuoci ancora per 5 minuti sino a quando il formaggio sarà sciolto completamente. Sforna e decora con olive taggiasche e foglie di basilico. La pizza senza impasto è pronta, gustala subito ben calda!

preparo e

Porto via

il tocco in più

Servi il rotolo con una salsa di pomodoro affumicato piccante. Frulla 250 g di pomodorini di Pachino con mezzo peperoncino fresco, mezzo spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di paprica affumicata, 1 cucchiaio d'aceto di mele e 3 cucchiai d'olio, 1 pizzico di zucchero e 1 di sale. Incorpora 2-3 cucchiai di pangrattato tostato, fino a ottenere una crema.

Rotolo di frittata al forno con salmone e nocciole

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Uova** 8
- **Latte** 4 cucchiai
- **Farina di ceci** 3 cucchiai
- **Curcuma** 1 cucchiaino
- **Salmone affumicato a fette** 200 g
- **Formaggio spalmabile** 150 g
- **Nocciole tostate e spellate** 60 g
- **Prezzemolo** 1 ciuffo
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**

Sbatti le uova con una forchetta in una ciotola, poi unisci il latte, il prezzemolo tritato, la farina di ceci setacciata con la curcuma, il sale e mescola. **Versa il composto** in una teglia bassa da circa 30x24 cm, foderata con carta forno e spennellata d'olio, e cuoci in forno già caldo a 160° per circa 25-30 minuti, finché sarà sodo e la superficie leggermente dorata. Fai raffreddare. **Trasferisci la frittata** sul piano di lavoro, conservando sotto la carta da forno. Rifila i bordi, spalmala con un velo di formaggio, disponi le fettine di salmone e spolverizza con le nocciole spezzettate grossolanamente. Arrotola la frittata sul ripieno, aiutandoti con la carta da forno e ripiegando i lati. Avvolgi con alluminio o pellicola e metti in frigorifero per almeno 3 ore. Servi il rotolo a temperatura ambiente, tagliato a fettine.

88

Tramezzini con avocado e cetriolo

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Pancarrè ai cereali** 8 fette
- **Avocado** 1
- **Cetrioli** 2 piccoli
- **Robiola** 200 g
- **Limoni** 1 bio
- **Insalata iceberg** 4 foglie
- **Basilico** 1 ciuffo
- **Erba cipollina** 1 ciuffo
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**

Tagliuzza con le forbici gli steli d'erba cipollina e trita finemente metà delle foglie di basilico. Versali in una ciotola, unisci il formaggio, la scorza di mezzo limone grattugiata, 1 cucchiaino d'olio, sale, pepe e mescola bene.
Pulisci l'avocado, incidilo in senso verticale, poi fai ruotare i 2 emisferi e staccali, elimina il nocciolo e pelali. Tagliali a fettine, poi irrorali con il succo del limone e poco olio, sale, pepe e mescola. Spunta i cetrioli e tagliali a fettine sottili.

Spalma il formaggio preparato su un lato di ciascuna fetta, poi aggiungi su 4 fette uno strato di cetriolo, una fettina di insalata spezzettata, 1 di avocado e ancora altro cetriolo, inserendo a piacere, foglie di basilico. Copri con le fette rimaste dalla parte del formaggio, premi delicatamente per compattare, poi dividi i tramezzini a metà in diagonale.
Avvolgi ciascun triangolo con tovagliolini di carta e disponili in un contenitore ermetico da trasporto.

preparo e

Congelo

Terrina tricolore di patate, cime di rapa e carote

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Patate** 800 g
- **Carote** 150 g
- **Cime di rapa** 150 g di foglie
- **Grana Padano Dop grattugiato** 200 g
- **Uova** 4
- **Noce moscata**
- **Timo** 3-4 rametti
- **Farina**
- **Burro**
- **Sale**
- **Pepe**

Lessa le patate a partire da acqua fredda per 35-40 minuti. scolale, spellale e passale allo sciacciapatate in una ciotola. Nel frattempo, immergi le carote in acqua bollente salata e cuocile per 5-6 minuti. Lessa in acqua bollente salata anche le cime di rapa per 3 minuti. Scola le verdure, lasciale intiepidire, frullale al mixer separatamente con foglioline di timo, poi versa i composti in 2 ciotole separate.

Preleva dal purè di patate 300 g di composto e suddividilo nelle ciotole con le creme di verdura. Aggiungi a ciascuna 1 uovo, 50 g di Grana Padano, noce moscata, sale, pepe e mescola con cura. Incorpora al purè di patate le 2 uova e il grana rimasti (100 g).

Imburra uno stampo da plumcake, infarinalo, versa il purè di patate e livellalo con una spatola. Aggiungi la crema verde, livellala e termina con quella di carote. Copri con un foglio d'alluminio e cuoci la terrina a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti. Sfornala, scoprila e fai raffreddare completamente. Ricopri, metti nel congelatore, e ricorda di consumarla entro 2-3 mesi. Per servire, lascia riposare la terrina a temperatura ambiente per almeno 30 minuti, poi scaldala nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti oppure puoi scongelarla nel forno a microonde. Servila tiepida con accompagnata da una salsa di verdure di stagione.

variante estiva

I pizzoccheri sono ottimi anche conditi con 120 g di pesto, 2 patate ridotte a dadini e 100 g di fagiolini, entrambi lessati e irrorati con un filo d'olio extravergine di oliva.

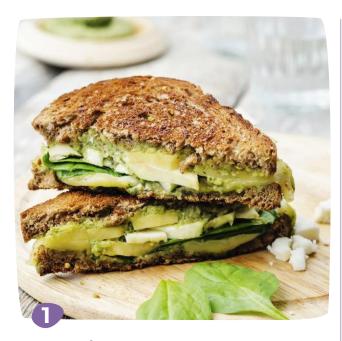
Pizzoccheri tradizionali della Valtellina

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **Pizzoccheri secchi** 400 g
- **Patate** 200 g
- **Verza** 200 g
- **Casera Valtellina o Latteria** 250 g
- **Burro** 100 g
- **Salvia** 5-6 foglie
- **Aglio** 4-5 spicchi
- **Sale**
- **Pepe**

Elimina la costa delle foglie di verza e riducile a listarelle. Pela le patate, tagliale a tocchetti di circa 3 cm e poi disponile in una ciotola con acqua fredda per 5 minuti. Lessa le verdure preparate in una pentola con acqua bollente salata per 6 minuti.
Nel frattempo, taglia il formaggio a listarelle sottili o a scaglie. Aggiungi i pizzoccheri nella pentola con le verdure e cuocili per il tempo indicato sulla confezione (circa 10 minuti). Intanto, disponi una teglia o una pirofila nel forno già caldo a 200° e rosola in un pentolino con il burro e la salvia gli spicchi d'aglio schiacciati e pelati.
Scola pizzoccheri e verdure e disponine 1/3 nella teglia ben calda. Spolverizza quindi con 1/3 del formaggio, poi prosegui alternando pizzoccheri e formaggio. Versa sopra i pizzoccheri il burro brunito con gli spicchi d'aglio dorati. Spolverizza con abbondante pepe, disponi la teglia nel forno caldo ancora 3 minuti, poi sforna e lasciala raffreddare. Copri con la pellicola e conserva i pizzoccheri nel freezer fino a 2-3 mesi. Per servire, lascia riposare a temperatura ambiente per 30 minuti, scaldala nel forno a 180° per circa 30 minuti oppure scongela al microonde.

Toast integrale con avocado, feta e pesto

 Preparazione 15 minuti Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **Pane integrale** 8 fette ○ **Feta** 400 g ○ **Avocado** 2 maturi ○ **Succo di limone** 1 cucchiaino ○ **Spinacini** ○ **Peperoncino** ○ **Olio extravergine d'oliva** ○ **Sale** ○ **Pepe**
Per il pesto: ○ **Avocado** 1 maturo ○ **Peperoncino** 1 ○ **Limone** 1, il succo ○ **Semi di coriandolo** 1 cucchiaino ○ **Olio extravergine d'oliva** ○ **Formaggio grattugiato** ○ **Prezzemolo** ○ **Sale**

Preparazione. Per il pesto di avocado, sbuccia l'avocado, poi elimina il nocciolo centrale, spezzettatelo e mettilo in una ciotola con il succo di limone, quindi schiaccialo con una forchetta. Aggiungi il formaggio, il coriandolo pestato, 3 cucchiai d'olio a filo e mescola con cura. Monda il peperoncino privandolo dei semi e dei filamenti, poi tritalo. Aggiungi al pesto il peperoncino e 1 cucchiaio scarso di prezzemolo tritato. Tosta le fette di pane. Pela 2 avocado, elimina i noccioli e taglia la polpa a fette. Spalma il pesto sul pane e poi distribuisci le fette di avocado. Insaporisci con sale, peperoncino, un filo d'olio e una spruzzata di succo di limone. Aggiungi la feta tagliata a fette e le foglie di spinacino lavate.

Camembert caldo con noci, miele e rosmarino

 Preparazione 5 min Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 2
○ **Camembert** 1 forma da 250 g ○ **Miele di castagno** 60 g ○ **Noci** 15 g sgusciate ○ **Rosmarino** 2 rametti

Preparazione. Ritaglia un foglio di carta forno abbastanza grande da formare un cartoccio per avvolgere la forma di Camembert. Adagia il formaggio al centro lasciandolo nella sua scatola tonda di legno e pratica qualche piccolo taglio sulla superficie. Sistema le noci sulla crosta assieme a 2 cucchiai di miele e ai rametti di rosmarino. Chiudi il cartoccio con cura e mettilo nel forno a 160° per 15 minuti. Poi, aprilo e servi il formaggio, che si sarà sciolto all'interno, ma avrà mantenuto intatta la sua crosta. Per renderlo ancora più goloso a fine cottura puoi aggiungere 1 cucchiaio di miele, qualche noce e pane tostato tagliato a fettine. Perfetto come antipasto oppure secondo piatto.

Gnocchetti sardi con sugo di salsiccia

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Gnocchetti sardi (malloreddus)** 350 g
- **Salsiccia fresca** 200 g
- **Pelati San Marzano** 500 g
- **Aglio** 3 spicchi
- **Olio extravergine** 50 ml
- **Vino rosso** mezzo bicchiere
- **Peperoncino** mezzo
- **Pecorino sardo grattugiato**
- **Rosmarino** ◦ **Sale**

Preparazione. Spezzetta grossolanamente i pomodori pelati, quindi spella la salsiccia e sbriciolala con l'aiuto di una forchetta.
In una casseruola, scalda l'olio, pela e schiaccia leggermente gli spicchi d'aglio e falli rosolare. Quando l'aglio comincia a prendere colore, aggiungi la salsiccia sbriciolata, mescola con cura e poi irrora con il vino rosso. Lascia sfumare e asciugare il vino, elimina l'aglio e quindi unisci mezzo peperoncino e i pomodori pelati. Abbassa il fuoco, copri e lascia cuocere il sugo per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
A questo punto, cuoci gli gnocchetti sardi in abbondante acqua bollente salata. Regola il sugo di sale, spegni il fuoco, scola gli gnocchetti e uniscili al sugo, insaporisci con il pecorino grattugiato, rametti di rosmarino, quindi mescola e servi.

Orecchiette piccanti con cime di rapa

Preparazione
15 min

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **Orecchiette fresche** 480 g
- **Cime di rapa** 1 kg ◦ **Aglio** 1 spicchio ◦ **Acciughe sott'olio** 8 filetti ◦ **Zafferano** 2 bustine
- **Olio extra vergine d'oliva**
- **Peperoncino** ◦ **Sale**

Preparazione. Pulisci le cime di rapa: elimina le foglie e gli steli esterni più duri e fibrosi. Stacca le cime dal torsolo e mettile da parte, quindi elimina la parte esterna del torsolo e taglia a pezzetti quella interna, più bianca e tenera. Trasferisci foglie, steli e torsoli in una pentola con acqua salata bollente e, appena si ammorbidiscono, versa le orecchiette e 2 bustine di zafferano. Cuoci per 10 minuti, poi aggiungi le cimette e falle saltare ancora 3-4 minuti, quindi scolale conservando l'acqua di cottura.
Scalda una padella con un filo d'olio, poi unisci lo spicchio d'aglio intero e toglilo appena prende colore. A questo punto, spegni il fuoco, unisci i filetti d'acciuga scolati e poi mescola per scioglierli.
Trasferisci le orecchiette e le cime di rapa nella padella con il soffritto e salta a fuoco vivace per 2 minuti, mescolando con cura; se serve, aggiungi poca acqua di cottura. Insaporisci con il peperoncino e servi le orecchiette.

5

Gnocchi di patate alla sorrentina

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **Gnocchi di patate** 800 g
- **Pomodori pelati** 600 g
- **Cipolla** 1 ○ **Basilico** 1 mazzo
- **Ciliegie di mozzarella** 250 g
- **Formaggio grattugiato** 100 g
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Metti le mozzarelline in un colino e lascia scolare il liquido di conservazione. Poi taglia i pelati a dadini. In una padella antiaderente scalda poco olio, aggiungi la cipolla tritata e lasciala stufare; se serve bagna con un goccio d'acqua. Unisci i pelati e regola sale e pepe. Cuoci per circa 10 minuti. Profuma con qualche foglia di basilico e passa la salsa al mixer. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata e, aiutandoti con il mestolo forato, scolali man mano che vengono a galla. Imburra una pirofila, versa sul fondo 2 cucchiai di salsa di pomodoro, poi aggiungi gli gnocchi e condiscili con la salsa rimasta. Copri con le mozzarelline e spolverizza con il formaggio grattugiato. Inforna con la sola funzione grill per 8 minuti. Servi gli gnocchi alla sorrentina appena tolti dal forno.

6

Lenticchie di Castelluccio alle spezie

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **Lenticchie di Castelluccio di Norcia** 500 g ○ **Carote** 1
- **Olio extravergine d'oliva** 2 cucchiai ○ **Zenzero** 1 radice
- **Coriandolo** ○ **Prezzemolo**
- **Sale** ○ **Pepe**

Preparazione. Sciacqua con cura le lenticchie. Porta a bollore 500 ml d'acqua versa le lenticchie, il coriandolo tritato e un pizzico di pepe nero, quindi mescola con cura. Lascia sobbollire a fuoco medio per 20 minuti circa e regola il sale soltanto a fine cottura. Intanto, lava e pela la carota e la radice di zenzero, poi tritale. Trasferiscile in un'ampia padella con l'olio e fai rosolare per 5 minuti circa. Quando le lenticchie sono cotte, aggiungile nella padella con lo zenzero e la carota e poi falle cuocere per 5 minuti a fiamma bassa, mescolando per amalgamare. Infine, decora il piatto con qualche foglia di prezzemolo. Servi le lenticchie accompagnate da riso basmati lessato.

Arista al latte

Preparazione
10 minuti + 20

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **Arista di maiale** 1,2 k
- **Cipolle** 2 medie
- **Carote** 2 medie
- **Sedano** 1 gambo
- **Lardo** 100 g
- **Vino rosso** mezzo bicchiere
- **Latte intero** 1 l
- **Rosmarino** 2 rametti
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. In una casseruola con poco olio rosola a fuoco lento, le carote, le cipolle e il sedano, lavati e tagliati a dadini. Se serve, aggiungete poca acqua calda in modo che le verdure non attacchino. Pulisci e sgrassa leggermente la carne. Poi, insaporiscilala massaggiandola con olio, sale fino, pepe mancinato al momento e il rosmarino tritato grossolanamente. Lasciala marinare per 20 minuti circa in frigorifero. Nel frattempo, affetta il lardo e usalo per avvolgere quindi aggiungila nella casseruola dove cuociono le verdure. Failla colorire da ogni lato, bagnala con il vino rosso e lascia evaporare. Aggiungi altro rosmarino tritato, copri con il latte e porta a ebollizione. Cuoci a fuoco moderato per circa 40 minuti, girando spesso la carne. A cottura ultimata, togli la carne dalla casseruola e lascia raffreddare. Frulla il sugo con il mixer e poi rimettilo sul fuoco per farlo restringere. Regola sale e pepe. Taglia l'arista a fette, copri con il sugo e servi.

Sgombri al cartoccio profumati al limone

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti + 5

INGREDIENTI PER 4
- **Sgombri** 2 puliti, da 500 g l'uno
- **Limoni** 3, non trattati
- **Rosmarino**
- **Peperoncino**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**

Preparazione. Sciacqua gli sgombri già puliti, elimina le teste, lavali e asciugali con cura. Poi affetta 2 limoni, pela il terzo e riduci a striscioline solo la parte gialla della scorza. A questo punto, sala l'interno degli sgombri, insaporisci con qualche rametto di rosmarino, la scorza del limone tagliata a striscioline e, se ti piace, un pizzico di peperoncino. Sala anche la parte esterna dei pesci, quindi adagiali su due larghi fogli d'alluminio, coprili con le fettine di limone e irrora con l'olio extravergine, infine richiudi i fogli d'alluminio in modo da formare un cartoccio. Appoggia i cartocci sulla teglia del forno e cuocili a 200° per 20 minuti. Spegni il forno, lascia gli sgombri al caldo per 5 minuti e servili. Se utilizzi pesci piccoli, da porzione, tienili in forno soltanto per 10 minuti. La cottura al cartoccio consente di preservare al meglio le sostanze nutritive degli alimenti e di cucinare con meno grassi. In più, evita che il pesce si asciughi troppo diventando stopposo.

Insalata di patate e cipolle rosse

Preparazione
15 minuti + rip

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **Patate** 8 medie
- **Cipolle rosse** 2
- **Avocado** 1, maturo
- **Origano fresco**
- **Prezzemolo**
- **Olio extravergine d'oliva**
- **Semi di zucca decorticati**
- **Sale**

Preparazione. Lava le patate e, senza pelarle, immergile in una pentola con abbondante acqua salata. Porta a bollore e lascia cuocere per 25 minuti circa. Pelale e quindi infornale a 150° per 5 minuti, in modo che si asciughino, e tagliale a fette. Pela le cipolle, lavale e affettale finemente, poi immergile in acqua fredda per circa 15 minuti. Trasferiscile in uno scolapasta e lasciale asciugare. Pela l'avocado, elimina il nocciolo centrale e affettalo. A questo punto unisci le patate, le cipolle e l'avocado in una ciotola e condisci con origano fresco, prezzemolo tritato, un filo di olio e il sale, quindi mescola delicatamente. Decora con i semi di zucca e servi l'insalata in ciotole monoporzione.

Cipolle rosse ripiene di formaggio e verdure

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Cipolle rosse** 4
- **Carota** 1
- **Patata** 1
- **Burro** 30 g
- **Asiago** 100 g
- **Olio extravergine di oliva**
- **Prezzemolo**
- **Formaggio grattugiato**
- **Noce moscata**
- **Sale**
- **Pepe**

Preparazione. Pela le cipolle rosse e cuocile al vapore per 7 minuti circa. Poi, taglia le calotte e svuotale, lavorando delicatamente con un coltellino, avendo cura di tenere da parte la polpa. Pela la carota e la patata, quindi tagliale prima a listarelle e poi a dadini. Riduci a cubetti anche la polpa delle cipolle. In un tegame con l'olio evo e il burro, cuoci le verdure per 20 minuti circa. Regola sale, pepe e insaporisci col prezzemolo tritato. Riempi le calotte di cipolla con il composto di verdure, aggiungi i dadini di Asiago e il formaggio grattugiato. Adagia quindi le cipolle in una teglia, irrorale con abbondante olio evo e, se ti piace, profuma con un pizzico di noce moscata. Inforna a 180° per circa 25 minuti. Lascia intiepidire e servi.

11

Biancomangiare alle mandorle

Preparazione
5 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **Latte di mandorle dolce** 1 l
- **Amido di mais** 90 g
- **Pistacchi sgusciati** 60 g
- **Succo di limone**

Preparazione. Versa in una casseruola l'amido setacciato e stemperalo gradualmente con il latte di mandorle aggiunto a filo. Unisci 1 cucchiaino di succo di limone e porta lentamente a ebollizione, mescolando continuamente. Prosegui la cottura a fiamma molto bassa miscelando per circa 10 minuti, finché il composto sarà denso e cremoso. Suddividilo in 8 coppette o bicchierini e lascia raffreddare. Copri i bicchieri con una pellicola e disponili nel frigorifero a raffreddare per almeno 6 ore. Prima di servire, tuffa i pistacchi in acqua bollente 1 minuto, quindi scolali e spellali strofinandoli con un telo. Infine tritali grossolanamente e usali per decorare il biancomangiare. Servilo subito freddo.

12

Classico plumcake alla banana

Preparazione
15 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Farina** 250 g
- **Burro** 75 g
- **Uova** 2 intere
- **Lievito per dolci** mezza bustina
- **Banane** 4 molto mature
- **Bicarbonato** mezzo cucchiaino
- **Zucchero** 150 g
- **Cannella** mezzo cucchiaino
- **Zucchero a velo**
- **Sale**

Preparazione. Pela le banane e schiacciale con l'aiuto di una forchetta. Con lo sbattitore elettrico monta lo zucchero con il burro ammorbidito. Continua a miscelare e unisci le uova uno alla volta, quindi lavora fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi 1 pizzico di sale e le banane schiacciate, poi amalgama per ottenere un composto liscio e senza grumi. A questo punto, setaccia la farina con il lievito e il bicarbonato, poi aggiungi tutto all'impasto, sempre mescolando. Infine, profuma con la cannella. Imburra e infarina uno stampo da plum cake, poiversa l'impasto e inforna a 180°C per 45 minuti circa. Per controllare la cottura, infila uno stecchino nel centro del dolce: se esce asciutto, significa che è pronto. Sforna il plum cake e spolverizza con lo zucchero a velo. Questa preparazione è utile per utilizzare le banane troppo mature.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber
Andrea Bevilacqua

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Bruno Ruggiero
Mondadori Syndication
Thelma & Louise
Sonia Fedrizzi
Mondadori Press
Franco Pizzochero

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola il 10 marzo

Voglia di ...

Primizie: fave, piselli, asparagi, agretti, taccole...

30 minuti

Ricette facili e sfiziose per tramezzini, toast e panini

Pranzo di Pasqua

Festeggiamo con uova farcite, agnello al forno con verdure e pastiera

Tradizione

Pasqualina, casatiello, erbazzone

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020